

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	8,055	9,786	3,148	0,143		0,313	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506			0,64	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		507	19,03	17,26	69,05	0,493	0	9,287	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgāļa sautējums	150	228	10,524	12,22	18,596	0,6		2,736	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963			0,607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		561	26,67	23,89	58,80	0,600	4,500	5,799	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Titara gaļas kotlete	70	139	13,109	6,793	6,282			0,721	1;11;3
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		641	25,12	21,52	86,30	0,510	0	11,541	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6,268	9,633	6,296	0,15	0,45	1,59	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0,799	1,918	2,805	0,12	0,3	1,8	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		616	22,33	20,85	84,78	0,870	0,750	4,490	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1,035	1,746	4,765	0,08	0,08	2,412	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,

kopā:		664	27,43	22,61	87,26	0,530	0,080	8,705	
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--