

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,63	0,45	1,087	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		529	20,60	23,64	57,17	1,910	0,850	5,401	

Launags									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	117	2,302	9,514	6,494	0,3	1,5	3,944	11,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	1000	21	0,5	0,1	4,15			0,8	
kopā:		588	19,41	24,13	73,22	0,680	1,500	8,548	
Diena kopā:		1118	40,01	47,77	130,38	2,590	2,350	13,949	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		511	20,06	19,83	62,13	1,251	0,400	6,472	

Launags									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	0,3		4,2	1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	60	43	0,72	3,115	2,98	0,18	0,6	1,648	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		475	17,37	21,41	50,62	0,955	0,600	8,888	
Diena kopā:		987	37,43	41,23	112,75	2,206	1,000	15,360	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		592	24,01	23,59	70,44	1,262	0	8,169	

Launags									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas šņicele	50	148	8,312	9,786	6,582	0,055		0,477	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7

Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0,758	1,919	1,561	0,18	0,3	0,534	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		459	16,74	20,56	50,25	0,580	0,300	8,774	
Diena kopā:		1051	40,75	44,14	120,69	1,842	0,300	16,943	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		548	16,40	24,22	64,85	0,613	1,650	9,630	
Launags									
Vistas gaļas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	79	4,251	2,933	8,65	0,24		1,685	1;3;9
Biezpiena plācenītis	150	325	26,979	9,828	31,743		10,5	0,032	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		502	33,32	13,13	62,45	0,240	10,500	2,817	
Diena kopā:		1050	49,72	37,35	127,30	0,853	12,150	12,447	