

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase PN

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Cūkgāļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		696	15.34	23.73	94.58	0.800	1.180	12.358	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		580	17.97	16.96	86.49	0.490	7.600	10.842	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255		3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu kiselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		527	16.80	16.14	76.54	0.715	8.180	8.048	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgāļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		692	25.98	27.20	83.64	1.282	1.100	10.801	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		624	15.38	21.07	86.47	0.730	0	10.647	