

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 6.janvāris	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
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vāriti bezglutēna makaroni	130	189	1.956	3.192	37.765	0.13		0.682	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		663	21.70	22.97	90.92	0.410	1.180	8.630	

otrdiena, 7.janvāris	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	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vāriti 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	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		579	16.70	19.44	82.86	0.490	7.600	8.642	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	160	222	10.781	9.276	23.538	0.24		3.287	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		586	21.25	28.73	60.15	0.300	12.180	5.960	

ceturtdiena, 9.janvāris	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	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		653	25.27	27.37	75.45	1.142	0	7.452	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0.24		1.646	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		628	17.97	27.50	76.57	0.610	0	7.331	