

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		643	23.85	24.71	81.35	0.702	1.000	9.069	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		716	25.52	24.07	98.47	0.484	0.600	9.423	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		590	17.50	21.24	81.55	0.500	6.360	7.220	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		548	16.55	22.53	69.51	0.250	9.540	6.619	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		603	14.74	22.69	83.81	0.838	4.810	6.982	