

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		702	19.55	21.90	105.09	1.023	0	9.406	

Launags									
Vāritas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
Kūpināta gaļa	20	22	2.36	1.4	0.02				
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		313	12.20	19.82	20.82	0.030	0.030	1.811	
Diena kopā:		1015	31.75	41.72	125.91	1.053	0.030	11.217	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05		0.394	1;11;3;7
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		699	25.92	27.27	88.29	0.908	7.012	5.702	

Launags									
Vistas gaļas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	104	5.719	3.985	10.887	0.32		2.285	1;3;9
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		378	13.81	16.45	45.35	0.320	3.000	4.445	
Diena kopā:		1077	39.72	43.71	133.63	1.228	10.012	10.147	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.785	8.025	1.83	0.28		0.606	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		720	21.05	23.97	103.30	0.880	0.150	8.227	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9			0.72	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		221	13.19	7.03	25.88	0	6.500	1.290	
Diena kopā:		941	34.24	31.00	129.18	0.880	6.650	9.517	

ceturtdiena, 23.janvāris	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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		722	26.82	25.91	85.63	0.880	1.090	8.241	

Launags

Kukurūzas putra	200	181	8.483	4.08	28.772	1.6	4.	2.444	7
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
Ābolu plātsmaize	70	167	2.52	5.11	27.65				1;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994			3.	
kopā:		373	11.65	9.36	61.63	1.600	8.000	2.710	
Diena kopā:		1095	38.48	35.27	147.27	2.480	9.090	10.951	

	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15			4.076	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6			1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05		2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
kopā:		646	21.40	24.56	83.00	0.960	6.050	11.666		
Launags										
Rosols ar desu	150	316	6.605	26.927	10.978	0.19	0.15		1.457	10;3;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994			3.		
kopā:		462	9.69	27.43	45.09	0.190	3.150	3.617		
Diena kopā:		1108	31.09	51.99	128.09	1.150	9.200	15.283		