

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	60	121	6.744	9.372	2.438	0.06		0.178	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		701	23.39	27.60	89.20	0.756	5.900	9.023	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028	3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		595	14.78	28.03	69.82	0.320	0.328	5.364	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2		0.022	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		671	24.33	20.84	97.12	0.790	0.060	8.041	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		606	22.22	23.33	75.02	1.010	0.600	8.603	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15		2.481	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	150	288	9.37	13.596	31.932	0.708		0.724	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
kopā:		658	17.95	24.05	90.07	0.918	0.600	6.178	