

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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.
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084			0.198	1;7
Vārīti 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	
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:		673	21.53	27.11	84.73	0.780	5.900	10.803		
Launags										
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84					1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		259	13.14	16.73	13.00	0.400	0.100	0.926		
Diena kopā:		932	34.68	43.84	97.73	1.180	6.000	11.729		

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028		3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3		0.53	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336			0.981	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		617	21.48	26.41	72.76	0.656	0.328	6.281		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9				1.05	1;10;3;7
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.		0.51	1;7
kopā:		344	14.51	16.70	33.78	0.200	2.000	1.560		
Diena kopā:		960	35.98	43.11	106.54	0.856	2.328	7.841		

	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	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		635	25.87	20.98	86.72	1.064	0.060	8.726		
Launags										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2		0.025	1;7
Zemeņu mērce	30	16	0.192	0.096	3.359		1.5		0.384	
"Vanīļas biezpiena sieriņš ""Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		324	15.37	12.53	37.01	0.200	1.700	0.409		
Diena kopā:		960	41.24	33.52	123.73	1.264	1.760	9.135		

	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.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vārīti 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					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		579	22.38	23.49	68.34	1.010	0.600	9.263		
Launags										

Rauga pankūka	200	472	12.285	16.527	67.389		1.	0.094	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		590	13.71	16.80	95.20	0	1.000	1.894	
Diena kopā:		1169	36.09	40.29	163.54	1.010	1.600	11.157	

	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	302	12.955	14.295	30.316	0.15			1.608	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:		619	21.86	25.07	75.10	0.360	0.600	8.382		
Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3.6	1.9	37.				2.9	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					1;3;7
kopā:		502	10.16	18.28	72.55	0	0	2.900		
Diena kopā:		1121	32.02	43.35	147.65	0.360	0.600	11.282		