

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Maltas cūkgāļas 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	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	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:		526	17.54	17.98	72.27	0.490	0	6.044	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgāļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		560	20.10	23.36	66.02	0.240	7.900	7.610	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		525	14.15	18.66	73.75	0.673	2.350	6.313	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Cūkgāļas kotlete	50	160	9.544	11.579	4.529	0.06		0.016	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05	0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		641	27.42	28.02	69.39	0.808	1.100	6.329	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	150	265	11.471	16.097	18.873	0.212		0.565	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		546	17.11	24.34	66.58	0.422	0.300	4.206	