

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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 makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15			0.895	1;3
Maltas cukurgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28			0.382	1;7
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					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		526	21.09	19.40	66.02	0.700	0	0	5.689	

	otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		237	11.80	14.77	12.88	0.100	0	0	1.126	
Diena kopā:		763	32.89	34.17	78.90	0.800	0	0	6.815	

	otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu un cukurgaļas sautējums	150	131	8.433	6.531	9.504	0.15			3.417	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3		1.686	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3		1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.		1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		647	22.61	25.74	79.76	0.210	8.600	0	9.731	

	trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Makaronu salāti ar kūpinātu cukurgaļu	150	266	8.219	13.686	27.458	0.172			1.233	1;10;3;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42				0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		367	10.50	19.18	37.47	0.172	0	0	2.193	
Diena kopā:		1014	33.10	44.92	117.22	0.382	8.600	0	11.924	

	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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		499	14.31	18.82	67.07	0.673	2.350	0	6.973	

	ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Plātsmaize ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14		1.158	1;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		388	6.62	12.31	61.25	0.180	14.140	0	2.958	
Diena kopā:		886	20.92	31.13	128.31	0.853	16.490	0	9.931	

	ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cukurgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45		0.45	
Viltotais zakis	50	103	7.286	6.852	3.077	0.05			0.261	1;3;7
Kartupeļu biezputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17			3.57	7.
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.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		634	27.71	23.48	76.96	0.768	1.050	0	7.474	

	ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79			10.8	0.025	1;3;7

Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		299	21.81	7.93	35.60	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		934	49.52	31.41	112.56	0.768	11.850	7.499	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150	268	13.042	17.56	14.689	0.15		0.901	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		553	20.78	24.43	64.18	0.371	0.300	4.878	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		306	5.18	12.42	42.14	0.180	0.030	7.406	
Diena kopā:		858	25.97	36.85	106.32	0.551	0.330	12.284	