

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase



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

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	mvielās	Tauki	āti	Sāls	Cukurs	elas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	200	156	7.056	10.898	7.311	600.	200.	1.939	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	320.		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm	70	28	1.068	2.244	1.569	280.		0.724	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		617	28.02	26.43	67.32	1400.000	200.000	5.487	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8.528	4.23	26.822	300.	3000.	0.765	1;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		401	11.90	13.13	58.66	300.000	3000.000	3.265	

otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Skāidrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	200.		2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	10.		0.38	1.
Kāpostu sautējums ar maltu	250	248	14.886	14.096	15.355	0.525		5.807	
Biešu salāti ar āboliem un	80	71	1.184	4.408	6.408	160.		1.64	10;3;7
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		606	20.06	29.40	64.47	370.525	0	12.503	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar	100	177	13.117	6.546	16.213	300.	3300.	0.691	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		318	16.36	9.20	42.71	300.000	6300.000	2.242	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	mvielās	Tauki	āti	Sāls	Cukurs	elas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	170	10.119	10.035	9.058	70.		0.189	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	80.		0.005	7.
Marinēti gurķi	70	41	0.35		2.1				
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5000.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		631	18.28	23.98	75.14	350.000	10000.000	6.247	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		282	8.72	14.35	28.74	0	0	1.750	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
---------------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas

Veģetārā solanka	200	103	2.12	5.75	10.636	800.		2.961	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Tītara maltās gaļas mērce	70	107	8.983	6.102	4.025	280.		0.378	7.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	720.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem	70	38	0.932	2.237	3.622	70.	700.	2.1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		682	28.64	24.08	86.80	1870.000	700.000	5.439	

Launags

Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Salda skābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		329	23.42	7.73	41.03	0	3000.000	2.500	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
--------------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas

Maltās gaļas zupa	200	137	5.443	7.546	11.579	400.		2.588	
Vistas gaļas bumbiņa ar	70	158	8.982	8.619	10.581	285.6		0.438	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	200.	100.	2.375	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6000.	1.068	
kopā:		613	21.58	23.40	77.02	1085.600	6100.000	10.669	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	20.			10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		423	11.19	17.82	54.08	220.000	3000.000	2.112	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva

