

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klasei



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

pirmtdiena, 16.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltu | Tauki | Ogļhidr | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi | Alergēni

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.449	4.169	7.93	800.		2.268	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	80	148	9.747	10.785	2.521	213.6		0.268	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	80.		1.502	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		750.	1.218	
kopā:		632	20.72	20.37	89.21	1293.600	750.000	8.380	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2500.	1.328	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		249	14.70	10.65	23.05	0	2500.000	2.468	

otrdiena, 17.februāris

Svars, g | Kcal | mvielās | Tauki | āti | Sāls | Cukurs | elas | Alergēni

Biešu zupa ar cukgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	200.	200.	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo	250	298	12.892	15.676	25.392	750.		4.656	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	80.	800.	2.311	
Keīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		716	31.56	32.13	73.61	1030.000	1000.000	12.272	

Launags

Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	200.	1000.	0.548	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.		
kopā:		167	6.93	3.11	28.09	200.000	3000.000	0.548	

trešdiena, 18.februāris

Svars, g | Kcal | mvielās | Tauki | āti | Sāls | Cukurs | elas | Alergēni

Cepti vistas stilbini	70	164	16.363	10.72	0.587	280.		0.021	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un	100	104	1.555	6.756	6.676	16.		1.625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		609	28.64	21.74	71.12	496.000	0	7.590	

Launags

Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	100.	500.	0.21	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		349	7.62	10.90	54.04	100.000	5500.000	2.943	

Aija Rudzīte-Krieva

Rājienas vidusskola
Medicīnas māsa

RKf

ceturtdiena, 19.februāris										
Pusdienas	Svars, g	Kcal	Olbalts	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni	
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	220.		2.156	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	70.		0.497		
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	800.			1.	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	160.	400.	2.765		
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:		731	30.18	24.83	95.25	1250.000	400.000	5.418		
Launags										
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		800.	0.033	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.			
kopā:		214	18.71	8.97	14.32	0	2800.000	0.884		
piektdiena, 20.februāris										
Pusdienas	Svars, g	Kcal	Olbalts	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni	
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	456.		4.816	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14.44	7.555	0.207	8.		0.062	3;4	
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452		
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	40.		0.179	1;7;9	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	80.	240.	2.244		
Jānogu dzēriens	150	20	0.17	0.034	4.486		3750.	0.525		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:		725	34.80	31.86	73.35	784.000	3990.000	13.378		
Launags										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				1;3;5;8	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		414	10.89	4.65	85.60	0	0	0.700		

Aija Rudzīte-Krieva

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

RK