

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase



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

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	160.8		1.033	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	180	346	16.122	13.991	38.105	1152.		1.408	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu	80	38	1.307	1.832	4.146	320.		2.237	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		544	26.75	23.21	56.20	1632.800	0	4.678	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7.551	19.51	25.563	550.		3.766	3;7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
kopā:		419	14.15	23.71	36.36	550.000	0	4.266	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	240.		0.503	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	180.		3.78	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	300.		1.258	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4000.	0.486	7.
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.092	21.28		4500.	0.894	
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		584	19.24	28.40	61.70	720.000	8500.000	6.985	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86			0.91	
kopā:		352	21.79	13.08	35.46	0	0	2.536	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	800.		1.995	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	267.		0.335	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	400.		2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
kopā:		714	25.48	27.15	89.47	1667.000	500.000	10.266	
Launags									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	400.		0.026	3;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Dārzeņu asorti	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		418	19.40	21.77	35.57	400.000	3000.000	4.413	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	200	111	2.696	7.906	7.088	600.		2.626	7.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	86.4		0.389	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un	80	41	1.288	3.332	1.825	80.		0.608	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		602	25.84	25.43	65.90	966.400	0	9.175	
Launags									
Biezpiena sierīņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04			0.4	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		384	8.24	18.34	45.80	0	3000.000	2.900	