

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase



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

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
-----------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	200.		3.847	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	280.		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	600.			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra	70	27	1.164	1.247	2.63	350.		1.498	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		585	26.01	20.78	72.46	1430.000	0	5.968	

Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.552	21.162		7000.	0.021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008		3000.		
Cukurs baltais	3	12			2.994				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		340	19.42	10.86	40.80	0	10000.000	0.721	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
----------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	200.	660.	2.12	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	800.		2.475	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	40.	240.	0.749	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6000.	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		722	25.37	28.89	89.07	1040.000	6900.000	7.512	

Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		366	11.35	16.64	42.02	0	2000.000	3.701	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
-----------------------	----------	------	---------	-------	---------	------	--------	----------	----------

Pusdienas									
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.828	9.828	5.6	152.		0.97	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	150.		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	140.	350.	2.419	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.807	20.	820.	0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		636	22.78	24.61	79.20	462.000	6170.000	8.824	

Launags									
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8.046	4.317	27.596	300.	3000.	0.273	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		422	17.17	14.91	54.41	300.000	3000.000	5.313	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbalts	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	200.		2.745	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	200.		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un	90	44	1.138	2.879	3.399	90.		2.324	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		639	26.34	26.76	72.50	690.000	0	8.724	

Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2				1;3;7
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86			0.91	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		279	3.10	9.08	45.06	0	3000.000	0.910	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbalts	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	200.		2.978	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	10.		0.38	1.
Zivju kotlete	60	141	10.589	7.474	8.163	5.486		0.475	4.
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	150.		3.15	7.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	100.	500.	1.24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		599	22.06	23.55	73.52	465.486	1000.000	12.047	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	188	18.278	2.764	22.103		13000.	0.041	1;11;3;7
Zemenu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098		1000.	0.32	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86			0.91	
kopā:		380	25.90	7.60	51.52	0	17000.000	2.305	

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva

