Nedēļas ēdienkarte Daily

Grupa 1.-4. klase

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

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	200	104	4.541	3.898	12.556	170.		1.543	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	180.		1.901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.448		375.	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**684**	**25.54**	**25.04**	**87.40**	**650.000**	**375.000**	**8.013**	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.				7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		**263**	**18.63**	**9.81**	**24.38**	**0**	**3000.000**	**1.340**	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	150.		2.38	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	600.		1.794	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	200.		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**526**	**21.22**	**22.75**	**58.97**	**950.000**	**0**	**7.004**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		**294**	**9.64**	**14.18**	**31.10**	**0**	**3000.000**	**1.750**	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	84.		0.404	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	150.		3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	400.		1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Jogurta krēms	50	114	2.391	8.478	7.078		2500.		7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**624**	**21.59**	**21.32**	**84.64**	**634.000**	**7500.000**	**7.782**	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86			0.91	
kopā:		**269**	**9.56**	**5.26**	**45.02**	**0**	**0**	**2.320**	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Pusdienu paciņas līdzņemšanai									

Rūjienas vidusskola
Medicīnas māsa
Inga Rudzīte Krieva

Nedēļas ēdienkarte Daily

Grupa 1.-4. klase

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

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	200	104	4.541	3.898	12.556	170.		1.543	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	180.		1.901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.448		375.	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**684**	**25.54**	**25.04**	**87.40**	**650.000**	**375.000**	**8.013**	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.				7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		**263**	**18.63**	**9.81**	**24.38**	**0**	**3000.000**	**1.340**	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	150.		2.38	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	600.		1.794	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	200.		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**526**	**21.22**	**22.75**	**58.97**	**950.000**	**0**	**7.004**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3000.		
kopā:		**294**	**9.64**	**14.18**	**31.10**	**0**	**3000.000**	**1.750**	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	84.		0.404	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	150.		3.15	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	400.		1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Jogurta krēms	50	114	2.391	8.478	7.078		2500.		7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**624**	**21.59**	**21.32**	**84.64**	**634.000**	**7500.000**	**7.782**	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86			0.91	
kopā:		**269**	**9.56**	**5.26**	**45.02**	**0**	**0**	**2.320**	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alergēn
Pusdienas									
Pusdienu paciņas līdzņemšanai									

Rūjienas vidusskolu
Medicīnas māsa
Silja Ruduše-Krieva