



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

otrdiena, 22.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Cūkgāļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0,145		0,247	1,7
Griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		643	26,51	29,54	66,94	0,445	0	5,811	
Launags									
Risu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7
Gurķi	10	1	0,06	0,02	0,18			0,05	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zemeņu ievārījums	10	22	0,06	0,03	5,402		5,	0,12	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		287	9,00	7,97	45,04	0,200	6,000	1,160	
trešdiena, 23.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10,535	11,175	4,236	0,06		0,239	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0,22		2,88	10;3;7
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
kopā:		675	19,70	29,03	81,56	0,430	12,000	11,359	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis	50	189	3,6	1,9	37,			2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		314	8,70	5,50	55,15	0	0	4,900	
ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,055	3,24	5,383	0,15		2,613	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas cūkgāļas mērce	100	156	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		724	20,21	29,50	85,94	0,930	4,900	7,624	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		248	8,88	14,00	20,91	0	5,000	1,050	
piektdiena, 25.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Āboli	130	70	0,39	0,78	14,82			2,6	
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
kopā:		592	21,86	24,38	68,63	0,550	4,450	16,596	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,39	0,2	0,2	1,62	1,7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		306	10,76	9,74	45,80	0,200	0,200	2,370	