



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Dārzenu buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	200	69	2,735	2,327	9,305	936,8		2,624	1,9
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	60	118	5,896	8,099	5,56	60,		0,317	
Griķi	170	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	300,	1500,	2,885	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Udens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16				
kopā:		711	16,99	24,14	95,71	1297,480	1500,000	9,541	

Launags

Rīsu biezputra	250	388	8,641	13,422	58,742	500,	4250,	0,861	7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Tomāti	10	2	0,1	0,02	0,26			0,1	
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26	
kopā:		526	13,09	15,78	82,72	500,000	4250,000	3,729	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	180	370	17,206	14,215	40,376	180,		6,16	1,
Burkānu salāti ar krējumu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		749	23,94	27,41	97,28	180,980	0,850	16,034	

Launags

Sviestmaize ar svaigu gurķi	45	92	1,71	4,585	10,86			0,86	1,7
Biezpiens ar krējumu	70	82	11,004	3,08	2,618				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		176	12,74	7,72	13,49	0	0	0,860	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	220	12,569	17,072	3,855	0,28		0,561	1,3
Baltā mērcē	30	23	0,038	0,423	4,782	0,03			
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kīnas kāpostu salāti ar	90	38	1,278	2,876	2,624	90,	450,	1,116	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Citronu biezpienkāms	50	110	3,516	7,265	7,546		5000,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5000,	0,993	
kopā:		695	26,34	30,93	77,44	90,490	10450,000	6,677	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	200	120	5,364	2,878	18,397	200,	2000,	0,182	7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
kopā:		214	7,12	7,49	29,29	200,000	2000,000	1,092	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Frikadēļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
Makaroni	150	338	0,952	5,27	61,2	0,68		2,89	1,
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,47	3,098	9,23	200,	1000,	2,45	
Āboli(skolas)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens(skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		654	23,07	25,60	82,05	200,715	1001,000	10,127	

Launags

Zemnieku brokastis	200	242	11,334	12,035	21,32	0,32		3,03	3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
kopā:		288	12,52	16,17	22,27	0,320	0	3,180	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07		0,201	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Piena mērce	40	15	0,723	0,343	2,126	0,18		0,013	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	200,	500,	3,456	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	150	143	4,773	2,595	24,854			0,888	7,
kopā:		722	25,78	20,62	106,19	200,450	500,000	7,682	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		283	9,84	14,28	28,32	0	0	4,350	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdienā, 3.novembris									
Pusdienas									
Dārzenu buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	200	69	2,735	2,327	9,305	936,8		2,624	1,9
Cūkgala saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	100,		0,528	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	300,	1500,	2,885	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		888	23.16	31.57	115.14	1337.600	1500.000	10.537	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Griķi	170	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		874	28,49	31,17	114,74	201,200	1,000	18,978	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Cūkgaļas kotlete	80	251	14,365	19,511	4,406	0,32		0,641	1,3
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Vārīti kartupeļi	210	156	4,452	0,223	32,945	0,21		4,675	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	100,	500,	1,24	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Citronu biezpienkārmis	50	110	3,516	7,265	7,546		5000,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5000,	0,993	
kopā:		793	30,54	35,00	88,43	100,580	10500,000	7,549	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									

Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0,48		1,038	
Makaroni	150	338	0,952	5,27	61,2	0,68		2,89	1,
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,47	3,098	9,23	200,	1000,	2,45	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		788	28,79	29,95	99,85	200,900	1001,000	11,363	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,225		0,016	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	200,	500,	3,456	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
kopā:		848	30,89	23,50	125,37	200,505	500,000	9,110	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas harčo	200	199	10,638	9,471	17,681	1450,	1000,	0,599	1;6
Cūkgāļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	180,		1,901	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		712	29,75	30,97	78,20	1630,109	1000,250	5,076	