Nedēļas ēdienkarte

Grupa **1.-4.klase**

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka	200	210	9,263	14,918	8,815	0,2	0,2	1,151	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,36		0,342	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	90	38	1,278	2,876	2,624	0,18	0,45	1,116	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**712**	**27,40**	**30,21**	**80,76**	**0,920**	**0,650**	**5,641**	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2		1,62	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**360**	**12,78**	**14,41**	**45,12**	**0,200**	**0**	**3,460**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,431	4,939	13,997	1,		4,535	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	250	298	19,276	12,387	26,932	0,25		7,371	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Jāņogu dzēriens	200	62	0,484	0,088	14,088		12,	1,54	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**604**	**26,00**	**23,89**	**70,30**	**1,450**	**12,500**	**18,002**	
Launags									
Ievārījuma maizīte	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	80	15	0,746	0,173	2,458			1,911	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**238**	**5,67**	**9,72**	**32,65**	**0,020**	**0,020**	**2,077**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18,701	12,252	0,671	0,32		0,025	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46	0,18		2,556	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**718**	**32,35**	**26,21**	**86,18**	**0,730**	**10,000**	**9,816**	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
"Puszāvēta desa "Zaļā dakšiņa""""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**431**	**15,45**	**16,66**	**55,71**	**0,200**	**1,000**	**2,220**	
ceturtdiena, 26.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	179	9,55	13,424	4,714	0,404		0,542	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		**701**	**20,45**	**28,31**	**89,97**	**1,414**	**5,000**	**10,053**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
kopā:		**328**	**20,25**	**15,79**	**27,04**	**0**	**0**	**1,050**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15,498	13,335	33,835	0,23		4,726	9,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Cepumu deserts ar bezpiedevu jogurtu	60	151	3,48	4,92	23,13				1;3;7
Ogu kīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**658**	**22,19**	**20,63**	**94,04**	**0,320**	**4,590**	**9,434**	
Launags									
Ābolu pankūka	200	501	13,631	26,674	50,83	0,4	6,4	0,614	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		**651**	**20,58**	**35,11**	**62,83**	**0,400**	**9,400**	**1,648**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa **5.-9.klase**

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka	250	263	11,578	18,648	11,018	0,25	0,25	1,439	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,4		0,38	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**860**	**33,05**	**35,74**	**98,69**	**1,050**	**0,750**	**7,283**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,431	4,939	13,997	1,		4,535	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	300	357	23,132	14,864	32,319	0,3		8,845	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Jāņogu dzēriens	250	78	0,605	0,11	17,61		15,	1,925	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**739**	**31,83**	**27,67**	**89,38**	**1,500**	**15,500**	**20,961**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21,038	13,783	0,755	0,36		0,028	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**835**	**37,22**	**30,53**	**100,87**	**0,835**	**10,000**	**11,666**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	156	2,572	10,866	11,67	1,		4,199	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	179	9,55	13,424	4,714	0,404		0,542	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		**869**	**25,14**	**31,21**	**119,57**	**1,644**	**5,000**	**13,410**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16,846	14,494	36,778	0,25		5,136	9,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1	3,015	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepumu deserts ar bezpiedevu jogurtu	70	176	4,06	5,74	26,985				1;3;7
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		**778**	**26,02**	**23,13**	**113,96**	**0,350**	**5,100**	**11,344**	