

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

	pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15			0.895	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28			0.382	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12			1.728	7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		526	21.09	19.40	66.02	0.700	0	5.689		
Launags										
Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1			0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		237	11.80	14.77	12.88	0.100	0	1.126		
Diena kopā:		763	32.89	34.17	78.90	0.800	0	6.815		
	otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2		2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07			0.497	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15		0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		499	14.31	18.82	67.07	0.673	2.350	6.973		
Launags										
Plātsmaize ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14		1.158	1;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		388	6.62	12.31	61.25	0.180	14.140	2.958		
Diena kopā:		886	20.92	31.13	128.31	0.853	16.490	9.931		
	trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Mājas solanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.		1.457	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695			0.5	0.047	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576					
kopā:		595	16.52	16.31	94.92	0.800	1.500	3.704		
Launags										
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		298	2.29	13.73	41.21	0	0	3.300		
Diena kopā:		893	18.81	30.04	136.13	0.80	1.50	7.00		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		715	28.88	25.71	90.68	0.920	0	8.301	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		729	21.43	24.46	103.74	0.894	2.800	10.565	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soljanka	250	157	8.095	6.834	13.129	1.	1.25	1.821	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Rauga pankūka	200	472	12.285	16.527	67.389		1.	0.094	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
kopā:		863	24.28	25.94	131.24	1.000	2.250	4.115	