

Nedēļas ēdienkarte

Grupa



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

			Olbaltumvi					Šķiedrviel		
	pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Brokastis										
	Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,75		0,315	
	levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Vegāniskais siera smēriņš	20	6		4,6	1,6			0,36	
	Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
	kopā:		255	3,37	6,74	55,02	0,750	0	1,115	
Pusdienas										
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865	
	Cūkgaļas gulašs	70	140	7,874	10,934	2,766	0,07		0,208	
	Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022	
	Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	kopā:		459	16,73	16,57	59,74	0,410	0,700	5,020	
Launags										
	Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
	Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
	kopā:		326	5,81	7,18	56,99	0,150	0	6,535	
	Diena kopā:		1041	25,90	30,50	171,75	1,310	0,700	12,670	
otrdiena, 10.decembris										
	Brokastis									
	Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,75		0,912	
	levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
	kopā:		256	4,19	2,92	52,27	0,750	0	1,352	
	Pusdienas									
	Cūkgaļas kotlete	60	192	11,453	13,895	5,435	0,072		0,019	
	Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
	Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
	Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	
	Kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63			0,45	
	Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
	Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	3,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
	Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07	0,016	1
	Zemeņu mērce	50	26	0,321	0,16	5,502		2,5	0,664	
	Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	kopā:		614	18,42	25,22	76,07	0,322	3,070	5,563	
	Launags									
	Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15		0,136	
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	kopā:		144	2,28	0,91	30,60	0,150	0	0,576	
	Diena kopā:		1013	24,88	29,06	158,94	1,222	3,070	7,491	
trešdiena, 11.decembris										
	Brokastis									
	Mannā biezputra bez piena	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15	0,034	1
	Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,1		0,5	0,133	
	Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
	kopā:		282	5,28	2,51	57,44	0,150	0,650	0,607	
	Pusdienas									
	Soļanka	200	208	9,289	14,918	9,073	0,2	0,2	1,151	1

Brokastis									
ceturtdiena, 12.decembris									
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Launags									
Rīsu biežputra bez piena	80	83	0,884	1,024	17,484	0,4		0,168	
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4		2,		
kopa:		238	1,55	1,82	52,54	0,400	5,000	3,161	
Diena kopa:									
		991	28,02	28,79	150,42	1,035	6,450	9,944	
Brokastis									
ceturtdiena, 12.decembris									
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Launags									
Kāpostu sautējums ar maītu cūkgaiņ un risiem	150	140	9,361	7,552	8,426	0,165		2,913	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492	
Udens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopa:		471	21,18	24,47	40,44	0,485	0,800	6,176	
Brokastis									
ceturtdiena, 12.decembris									
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Launags									
Prosas biežputra bez piena	170	182	2,808	3,06	35,85	0,85		1,034	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers smērīgs	20	6	4,6	1,6				0,36	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopa:		283	4,52	7,88	58,08	0,850	0	1,834	
Brokastis									
ceturtdiena, 12.decembris									
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Launags									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Vegētāris kotletes ar zirņu miltiem	80	137	4,317	7,487	12,816	0,812		1,819	
Vārti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Sarkanā mērce	40	27	0,477	1,242	3,491	0,04	0,04	0,345	9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Kīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Kāļi	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vārta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
kopa:		263	8,70	5,71	43,11	0,030	2,000	0,452	
Diena kopa:									
		1065	24,71	33,91	173,32	2,012	2,990	9,765	
Brokastis									
piektdiena, 13.decembris									
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Launags									
Cetur grandu pāršu putra bez piena	200	219	4,02	13,08	41,519	0,2	0,4	3,584	1
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopa:		314	5,73	13,30	62,15	0,200	0,400	4,024	
Brokastis									
piektdiena, 13.decembris									
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Launags									
Zīvu zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4,9
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13,485	11,146	47,669	0,8		2,372	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopa:		544	21,92	15,87	76,40	1,240	1,200	8,618	
Launags									
Rīsu biežputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,5		0,21	
Banāni blenderēt	50	39	0,55	0,1	8,9			0,72	
Rīsu gaļetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopa:		224	3,26	1,59	47,49	0,500	0	1,370	
Diena kopa:									
		1082	30,91	30,76	186,04	1,940	1,600	14,012	