

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	200	181	6,656	2,992	32,162	0,2	1,	0,448	7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		289	8,73	7,59	47,29	0,200	1,000	1,318	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	57	1,278	3,776	4,576	0,09	0,9	2,6	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		770	29,59	29,18	96,11	0,740	0,900	10,868	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		216	7,82	8,23	27,52	0,200	2,000	1,370	
Diena kopā:		1275	46,13	45,00	170,92	1,140	3,900	13,556	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		354	11,50	17,22	37,25	0,200	0,400	4,744	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Biešu - burkānu salāti	90	41	1,215	1,017	6,588	0,18	0,09	2,547	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		719	24,24	28,53	82,95	2,260	0,090	10,090	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	219	21,633	3,017	25,96		15,6	0,05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		303	22,36	3,39	46,17	0	15,600	3,350	
Diena kopā:		1376	58,10	49,14	166,36	2,460	16,090	18,184	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		298	11,90	8,32	44,53	0,200	0,200	2,720	

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,
Kurzemes stroganovs	100	181	9,746	14,51	3,047	0,4		0,222	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Ziedkāposti	30	7	0,75	0,09	0,69			0,87	

S.-G. nē.

Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		786	31,16	33,36	87,54	1,400	0,400	13,328	

Launags

Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		281	9,18	14,77	27,04	0	0	5,040	
Diena kopā:		1365	52,23	56,45	159,11	1,600	0,600	21,088	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	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:		189	18,79	6,98	12,33	0	0	0,770	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	300	349	12,417	12,912	45,199	1,05		11,504	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	32	1,118	2,225	2,282	0,002	0,112	1,09	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,565	14,985	20,353		4,5	1,207	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		765	19,21	30,56	101,84	1,052	9,612	15,894	

Launags

Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		219	5,57	2,44	43,31	0	5,000	2,274	
Diena kopā:		1174	43,57	39,98	157,47	1,052	14,612	18,938	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		247	9,19	8,02	36,21	0,200	0,200	2,938	

Pusdienas

Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgāļu	250	503	19,161	20,714	60,164	1,		2,965	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		739	28,49	33,54	80,09	1,800	0	7,759	

Launags

Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6,016	3,288	23,444		8,	0,832	7,
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2	
kopā:		322	8,93	7,90	52,86	0	8,000	1,032	
Diena kopā:		1309	46,61	49,46	169,17	2,000	8,200	11,729	