

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
Brokastis									
Mannā biezputra	200.00	152.92	7.03	3.01	24.23	0.20	0.20	0.03	1;7
Zemeņu mērce	10.00	5.22	0.06	0.03	1.12		0.50	0.13	
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		243.00	8.41	7.41	35.18	0.20	0.70	1.05	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150.00	112.31	6.77	8.75	1.67	0.15		0.90	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	70.00	112.25	8.04	7.06	4.07	0.28		0.38	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Burkānu salāti ar krējumu	60.00	37.18	0.82	2.50	2.77	0.12		1.73	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
kopā:		526.00	21.09	19.40	66.02	0.70	0.00	5.69	
Launags									
Cepti kartupeļi	150.00	191.50	3.90	6.37	28.86	0.15		4.10	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30.00	63.28	0.83	6.24	0.95	0.03	0.03	0.01	7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		256.00	4.75	12.66	29.82	0.18	0.03	4.11	
Diena kopā:		1025.00	34.25	39.48	131.02	1.08	0.73	10.85	

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

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200.00	186.69	8.87	5.30	26.19	0.20	0.20	1.62	1;7
Ievārījums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
Kliju maize	20.00	54.60	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Krēmsiers	20.00	40.40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		311.00	12.96	9.47	44.12	0.20	0.20	2.78	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150.00	86.12	1.20	6.21	6.49	0.45	1.20	2.32	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70.00	105.98	6.77	6.95	3.81	0.07		0.50	
Vārīti rīsi	150.00	170.18	3.37	0.30	38.46	0.15		0.69	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60.00	33.20	0.67	2.81	1.57	0.00	0.15	0.74	
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
kopā:		499.00	14.31	18.82	67.07	0.67	2.35	6.97	
Launags									
Makaronu salāti ar kūpinātu cūkgaļu	150.00	266.43	8.22	13.69	27.46	0.17		1.23	1;10;3;7
Sēklu maize	20.00	59.40	2.10	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	5.00	19.96			4.99		5.00		
kopā:		386.00	10.87	19.19	42.10	0.17	5.00	2.09	
Diena kopā:		1196.00	38.13	47.48	153.29	1.05	7.55	11.85	

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

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	250.00	148.75	7.11	3.53	22.35	0.25	2.50	0.64	1;7
Saldbakmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
kopā:		232.00	8.40	7.85	32.17	0.25	2.50	1.54	
Pusdienas									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70.00	184.86	10.82	14.12	3.03	0.07		0.02	1;3
Vārīti kartupeļi	150.00	111.62	3.18	0.16	23.53	0.15		3.34	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50.00	53.46	0.39	5.27	1.18	0.05		0.03	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70.00	36.82	0.84	2.49	2.67	0.05	0.19	1.60	
Putots saldaiss biezpiens	50.00	53.80	8.00	0.33	4.67		2.50		7.
Zemeņu mērce	100.00	52.17	0.64	0.32	11.20		5.00	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200.00	81.67			22.58				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1.
kopā:		678.00	27.30	23.25	88.92	0.32	7.69	8.47	
Launags									
Mafins	60.00	241.26	1.76	13.38	28.80				1;3;7
Bumbieri	100.00	54.90	0.50	0.30	12.40			3.30	
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		298.00	2.29	13.73	41.21	0.00	0.00	3.30	
Diena kopā:		1208.00	37.99	44.83	162.30	0.57	10.19	13.31	