

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Bez piena glutena

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.9984	12.4962	3.1616	0.0001	0	0.2372	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	70	25	0.8697	1.7303	1.7753	0	0.0001	0.8475	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		593.579	19.659	20.515	81.155	0.001	0.001	6.85	
otrdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	109	0.993	8.378	7.196	0.0005	0.0015	3.051	9
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
Kopā:		574.607	17.532	25.718	65.392	0.001	0.002	11.347	
trešdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Plovs ar vistas gaļu	120	209	8.0911	6.6878	28.6016	0.0005	0	1.4231	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.4406	3.2079	0	0	0.3441	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.6495	3.8385	2.4807	0	0.0001	1.4025	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
Kopā:		527.672	18.729	17.93	70.41	0.001	0.003	10.095	
ceturtdiena, 15.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	105	3.3052	7.3902	6.0738	0.0001	0	1.6485	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.8824	10.1394	1.538	0.0001	0	0.266	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.0001	0	0.525	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	109	0.993	8.378	7.196	0.0005	0.0015	3.051	9
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Kopā:		566.005	14.286	28.533	61.308	0.001	0.002	6.331	
piektdiena, 16.februāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	193	11.453	13.8947	5.4346	0.0001	0	0.0191	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Sarkanā mērce	20	11	0.1436	0.5762	1.2832	0	0	0.1376	9
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36	0	0	0.22	
Bezglutēna un bezlaktozes keks	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Kopā:		587.757	17.804	26.886	67.596	0.	0	3.5	