

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,0001	0,0005	1,243	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	41	0,428	2,623	3,699	0,0002	0,001	1,588	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>752,171</i>	<i>27,175</i>	<i>28,873</i>	<i>94,018</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>10,508</i>	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas un vistas gaļas teftelis ar tomātu mērci	90	185	15,2413	11,9496	3,8198	0,0009	0	0,1906	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,0001	0,0005	1,243	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	41	0,428	2,623	3,699	0,0002	0,001	1,588	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>677,725</i>	<i>22,661</i>	<i>19,983</i>	<i>93,904</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>7,384</i>	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	230	109	3,3656	6,3721	9,2568	0,0002	0,0002	3,5703	
Vistas gaļas gulašs	160	179	16,9226	9,8335	5,6409	0,0006	0	1,4631	1;9
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,5995	1,5695	1,117	0	0	0,494	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0,8912	2,4262	2,2226	0	0,0001	0,6138	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>729,089</i>	<i>31,841</i>	<i>22,176</i>	<i>98,761</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>11,32</i>	
Otrā izvēle									
Biešu zupa	250	118	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808	
Cūkgaļas mājas kotlete	90	170	14,182	8,905	7,8543	0,0001	0	0,7155	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,5995	1,5695	1,117	0	0	0,494	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0,8912	2,4262	2,2226	0	0,0001	0,6138	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>633,706</i>	<i>27,436</i>	<i>21,081</i>	<i>81,302</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>11,186</i>	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	150	300	14,3529	20,1841	15,1909	0,0001	0	0,7926	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Putukrējums	30	80	0,6269	0,7534	5,6314	0	0,0045	0,0903	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0,04	0	11,9	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>804,422</i>	<i>24,438</i>	<i>24,462</i>	<i>109,021</i>	<i>0,</i>	<i>0,01</i>	<i>10,153</i>	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	80	212	12,3696	16,1354	3,4577	0,0001	0	0,026	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas	50	18	0,6212	1,2359	1,268	0	0,0001	0,6053	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Putukrējums	30	80	0,6269	0,7534	5,6314	0	0,0045	0,0903	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0,04	0	11,9	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>831,77</i>	<i>20,398</i>	<i>22,093</i>	<i>118,569</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>8,451</i>	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	180	118	1,3698	9,189	7,3674	0,0002	0	2,9412	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērcē	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,6322	1,5992	1,9631	0	0,0001	1,2912	
Dārzeņu asortī	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>856,196</i>	<i>18,805</i>	<i>32,084</i>	<i>109,66</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>13,42</i>	
Otrā izvēle									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	240	15,8027	16,7626	6,3533	0,0001	0	0,3586	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,6322	1,5992	1,9631	0	0,0001	1,2912	
Dārzeņu asortī	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>931,026</i>	<i>23,365</i>	<i>37,451</i>	<i>110,99</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>12,307</i>	