

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	250	140	5,383	3,238	22,157	0,175			1,402	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10,267	12,97	4,359	0,4			0,33	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,408	1,44	0,05			0,939	7,
Zaļie zirnīši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15				2,15	
Vieglā majonēzes mērcē	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01				10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		765	28,64	25,72	102,97	0,835	0	9,133		

Otrā izvēle										
Buljons ar makaroniem	250	140	5,383	3,238	22,157	0,175			1,402	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas frikasē	90	167	10,965	12,134	2,836	0,24			0,302	1;7
Vārīts kuskuss	200	230	8,422	2,29	45,672	0,8			1,32	1,
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,408	1,44	0,05			0,939	7,
Zaļie zirnīši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15				2,15	
Vieglā majonēzes mērcē	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01				10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		766	32,81	26,12	99,21	1,275	0	8,313		

	otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25		3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08			0,23	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7		2,022	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		742	28,10	23,89	100,90	0,600	0,950	12,157		

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2		3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	90	138	10,4	9,299	2,822	0,18			0,956	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5		1,444	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		853	32,95	23,75	122,77	1,230	0,700	11,705		

	trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas stroganovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27			0,147	7,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1			1,2	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0,75	0,1	1,1				0,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,		0,608	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		746	23,71	30,20	92,41	0,570	10,000	9,848		

Otrā izvēle										
Cūkgaļas karbonāde mēkskānu gaumē	70	154	22,173	6,727	1,074	0,28			0,21	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Sipolu piena mērcē	50	37	0,98	2,428	2,877	0,1			0,434	1;7;9
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1			1,2	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0,75	0,1	1,1				0,5	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,		0,608	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		776	33,32	28,86	95,69	0,715	10,250	6,375		

	ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadēlu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22			2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		825	30,59	28,42	108,20	1,225	0,500	7,595		

Otrā izvēle										
Frikadēlu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22			2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	80	228	16,029	16,613	3,488	0,072			0,35	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		739	31,71	30,05	81,69	0,597	0,500	12,787		

	piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12			5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15,508	14,436	5,368	0,111			0,538	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Skābā krējuma mērcē	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05			0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15		1,402	
Kirbis	50	12	0,55	0,05	2,3				1,1	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		780	32,03	32,53	86,84	1,581	0,150	16,592		

Otrā izvēle										
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12			5,563	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cepta vistas fileja austrumu garšvielās	70	140	19,073	5,336	4,223	0,28			0,303	7,
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23			1,063	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15		1,402	
Kirbis	50	12	0,55	0,05	2,3				1,1	
Eļļas citrona mērcē	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		797	34,52	28,78	103,50	1,680	0,650	11,634		