

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršcs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	229	13,333	16,729	6,212	0,24		0,532		7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Kiņas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
kopā:		763	28,30	27,91	98,19	1,440	0,400	11,580		

Otrā izvēle										
Boršcs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15,201	9,232	4,705	0,374		0,133		7;9
Vārīts gaišais bulgurs	230	290	10,062	1,409	55,545	0,46		6,44		1,
Kiņas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Eļļas citrona mērcē	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
kopā:		796	33,57	29,49	94,82	1,844	0,900	14,412		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995		1;3
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		
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	60	28	0,901	1,976	1,072	0,06	0,3	1,353		
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1			2,75		1,
kopā:		712	26,97	23,99	93,68	1,140	0,300	8,252		

Otrā izvēle										
Skābenu zupa	180	94	3,05	5,096	8,655	0,72		1,796		1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļa sīpolu mērcē bez miltiem	80	202	13,54	15,307	2,472	0,204		0,429		7;9
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72				1,
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	50	23	0,751	1,647	0,894	0,05	0,25	1,127		
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		846	33,86	29,99	106,31	1,694	0,250	7,902		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	119	9,44	5,751	7,664	0,4		0,418		
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	45	30	0,479	2,537	1,357	0,045	0,09	0,922		
Kirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99		
Eļļas citrona mērcē	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
Rīsu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133		7,
Ogu kiseli	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		700	20,35	24,04	98,03	0,681	8,440	10,110		

Otrā izvēle										
Cepta cūkgaļas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09		0,076		1;3
Piena mērcē ar bazilliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013		7,
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	45	30	0,479	2,537	1,357	0,045	0,09	0,922		
Kirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99		
Eļļas citrona mērcē	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111		7,
Ogu kiseli	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		930	33,17	34,44	120,18	0,596	7,940	7,736		

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451		9,
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865		
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194		9,
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
kopā:		824	30,82	30,13	105,44	2,055	0,750	12,271		

Otrā izvēle										
Škelto zirņu zupa	180	162	7,571	5,95	19,398	0,72		6,706		9,
Titara gaļas kotlete	90	147	16,855	5,134	8,077	0,108		0,927		1;1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Tomātu un piena mērcē	50	20	0,99	0,534	2,856	0,05				7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194		9,
Eļļas citrona mērcē	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
kopā:		705	34,34	23,12	87,28	1,138	1,000	17,142		

	piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
Cūkgaļas bumbina ar dārzeņiem	90	180	12,374	12,222	4,931	0,086		0,927		1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83		7,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188		
Burkānu koirābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4		1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		785	34,30	28,73	93,54	0,666	0,300	15,880		

Otrā izvēle										
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,
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063		
Vistas filejas karbonāde	80	149	16,547	7,723	3,623	0,32		0,09		1;3
Skābā krējuma mērcē	30	34	0,49	2,909	1,412	0,03		0,135		1;7;9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188		
Burkānu koirābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		751	34,46	24,85	96,17	0,930	0,300	9,211		