

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdienā, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	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,	
Cūkgala 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	11,880		

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, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	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,	
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024		
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	30	30	0,294	2,717	1,119	0,03		0,021	1;7	
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	0,007	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		760	34,61	23,98	97,22	1,180	0,300	8,617		

Otrā izvēle										
Skābenu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,	
Vistas filejas karbonāde	70	131	14,479	6,758	3,17	0,28		0,078	1;3	
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	0,007	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		795	35,06	23,01	108,10	1,850	0,250	7,750		

	trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	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 redisu 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		
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7	
Ogu kisēlis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Ūdens ar citronu	200	4	0,007	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		726	22,29	24,11	101,69	0,677	6,465	11,080		
Otrā izvēle										
Cepta cūkgālas karbonāde	90	210	19,495	13,059	3,469	0,09		0,076	1;3	
Piena mērcē ar baziliku	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 redisu 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		
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	7,	
Ogu kisēlis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Ūdens ar citronu	200	4	0,007	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, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	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;11;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, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgalu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgālas bumbiņa 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 kolrābju 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:		757	29,90	27,06	94,45	0,666	4,300	15,156		
Otrā izvēle										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgalu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021		
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063		
Cepta vistas filejas gabaliņi	70	128	17,998	4,881	3,422	0,28		0,019		
Skābā krējuma mērcē	30	34	0,49	2,909	1,412	0,03		0,135	1;7;9	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9		
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		789	33,79	23,14	109,48	0,950	4,330	10,228		