

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase

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

	pirmdienā, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	118	3,65	5,613	13,223	0,212	1,	2,619	1,9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Maltais cūkgaļas mērcē	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1,7	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063		
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2		
Kāļi tīrti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55		
Vieglā majonēzes mērcē	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7	
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:		832	28,34	30,79	108,69	1,042	1,000	9,286		

Otrā izvēle										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	118	3,65	5,613	13,223	0,212	1,	2,619	1,9	
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	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429		
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2		
Kāļi tīrti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55		
Vieglā majonēzes mērcē	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7	
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:		799	26,05	31,58	100,67	0,802	1,000	10,300		

	otrdienā, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	198	9,702	12,297	11,808	0,25		2,543	3,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,828	9,828	5,6	0,152		0,97	1,3;7	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588		
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:		837	33,25	31,37	102,58	1,322	1,000	8,261		

Otrā izvēle										
Frikadeļu zupa	200	198	9,702	12,297	11,808	0,25		2,543	3,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Vistas filejas karbonāde	75	140	15,513	7,24	3,397	0,3		0,084	1,3	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588		
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		704	35,82	24,28	82,42	0,950	1,000	12,927		

	trešdienā, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,058	2,274	3,597	0,56		1,664	7,	
Marinēti gurķi	50	30	0,25	1,5						
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,	
Ogu kiselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,	
kopā:		783	25,57	27,31	100,04	1,560	2,500	10,866		
Otrā izvēle										
Cepts atkaulots vistas šķiņķis	70	188	17,618	12,889	0,357	0,28		0,064		
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	277	5,885	11,138	38,692	0,5		4,562	1,	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,058	2,274	3,597	0,56		1,664	7,	
Marinēti gurķi	30	18	0,15	0,9						
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,	
Ogu kiselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
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:		832	32,78	35,80	89,02	1,340	2,500	10,910		

	ceturtdienā, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0,125		0,296	1,7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064		
Biešu - burkānu salāti	50	27	0,675	1,065	3,66	0,1		1,415		
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:		705	25,92	26,73	88,34	0,725	0,700	10,043		

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92			1,	
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	70	200	14,026	14,536	3,052	0,063		0,306	1,3;7	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064		
Biešu - burkānu salāti	50	27	0,675	1,065	3,66	0,1		1,415		
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:		857	33,76	27,94	113,94	1,383	0,700	7,941		

	piektdienā, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,	
Baltmaizes grauzdīni	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,	
Cepta vistas gaļa	80	178	17,159	11,423	0,694	0,32		0,056		
Kartupeļu biezsputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		774	35,36	28,87	89,02	1,605	0,250	15,634		

Otrā izvēle										
Kirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Cepta cūkgaļas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08		0,068	1,3	
Siera mērcē ar kļiploku	50	69	1,492	6,222	1,652	0,04		0,028	1,7	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		860	35,64	29,56	110,32	1,380	0,250	11,958		