

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas buljona zupa ar makaroniem	180	89	4,069	1,387	14,811	0,342			1,651	1,
Cūkgālas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3			0,163	7,
Vārīta pasta - makaroni	170	294	9,514	3,015	56,079	0,68				1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35		0,002	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		793	30,02	28,19	102,32	1,329	0,350	6,000		
Otrā Izvēle										
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4,521	1,541	16,456	0,38			1,834	1,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	120	130	11,834	7,007	5,135	0,48			2,186	9,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu mērce	50	37	1,198	1,652	4,355	0,2			0,644	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35		0,002	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		776	29,51	23,04	110,92	1,267	0,350	12,062		

	otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgālu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456			4,816	9,
Risotto ar vistas gaļu	300	417	20,215	17,393	44,133	0,45			6,164	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05		1,188	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
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:		720	30,81	28,42	83,10	1,006	0,050	16,168		
Otrā Izvēle										
Pupiņu zupa ar cūkgālu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456			4,816	9,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Cepta cūkgālas karbonāde	70	163	15,163	10,157	2,698	0,07			0,059	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05			0,035	1;7
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05		1,188	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
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:		717	32,21	26,20	84,94	0,876	0,050	15,650		

	trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	203	11,847	12,721	9,491	0,36			1,145	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176			2,304	10;3;7
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398				0,26	
Eļļas citrona mērce	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,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046		0,01		0,702	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		746	27,74	29,46	88,94	0,741	0,260	10,812		
Otrā Izvēle										
Cūkgālas Chili Con Carne	100	171	11,555	12,332	3,136	0,2			1,062	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176			2,304	10;3;7
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398				0,26	
Eļļas citrona mērce	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,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046		0,01		0,702	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		771	26,53	27,56	102,24	0,581	0,260	7,453		

	ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2			0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062		0,605	
Gurķi ar dilēm	50	6	0,325	0,105	0,941				0,285	
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:		726	25,67	25,34	96,86	1,201	0,062	9,647		
Otrā Izvēle										
Skābenu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8			2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltas cūkgālas veltnītis	80	215	15,508	14,436	5,368	0,332			0,538	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062		0,605	
Gurķi ar dilēm	50	6	0,325	0,105	0,941				0,285	
Eļļas citrona mērce	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 citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
kopā:		855	34,47	31,55	105,21	1,938	0,312	6,531		