

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase Bez piena

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi 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	200	99	4,521	1,541	16,456	0,38			1,834	1,
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12			0,278	
Vārīta pasta - makaroni	170	294	9,514	3,015	56,079	0,68				1,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1		1,025	
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:		786	31,98	26,74	102,12	1,237	0,450		6,829	

	otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	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	
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
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:		720	30,82	28,40	83,33	1,006	0,050		16,168	

	trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un	90	203	11,847	12,721	9,491	0,36			1,145	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23			5,135	9,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398				0,26	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Kokospiena un rīsu piena kokteilis ar zemenēm	150	132	2,156	11,006	5,719				1,612	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		718	25,06	29,10	84,65	0,750	0,400		14,217	

	ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2			2,118	1;3
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	60	220	19,04	15,835	0,26	0,24			0,113	
Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	60	102	0,328	10,294	2,207	0,24			0,37	
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 dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941				0,285	
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:		755	33,48	31,96	81,83	0,881	0,062		7,867	