

# Nedēļas ēdienkarte

## 5.-9.klase

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

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Malhās galas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444		
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
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		
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>24,11</b>	<b>27,40</b>	<b>93,22</b>	<b>1,530</b>	<b>2,100</b>	<b>11,130</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,	
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	100	109	9,862	5,839	4,279	0,4		1,822	9,	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,	
Skābā krējuma siļķu mērce	30	33	0,435	2,738	1,688	0,03		0,259	7,9	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444		
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
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		
<b>kopā:</b>		<b>706</b>	<b>27,19</b>	<b>23,87</b>	<b>93,96</b>	<b>1,480</b>	<b>2,100</b>	<b>14,879</b>		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1,3	
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72			1,	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202		0,016	1,7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
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		
<b>kopā:</b>		<b>861</b>	<b>30,58</b>	<b>32,22</b>	<b>109,18</b>	<b>2,118</b>	<b>1,500</b>	<b>8,796</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22,214	18,475	0,304	0,28		0,132		
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243		
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 apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
<b>kopā:</b>		<b>786</b>	<b>35,15</b>	<b>30,48</b>	<b>84,65</b>	<b>1,396</b>	<b>1,500</b>	<b>13,877</b>		

	trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425	0,019	2,	0,089	7,	
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Burkānu salāti ar sēklīnām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>25,00</b>	<b>27,74</b>	<b>105,66</b>	<b>0,839</b>	<b>7,750</b>	<b>12,441</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425	0,019	2,	0,089	7,	
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Cepta vistas gaļa Austrumu garšvielās	70	206	14,959	15,332	1,027	0,28		0,21		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1,7	
Burkānu salāti ar sēklīnām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
<b>kopā:</b>		<b>878</b>	<b>28,19</b>	<b>35,82</b>	<b>108,14</b>	<b>0,734</b>	<b>7,750</b>	<b>8,005</b>		

	ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pupu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,	
Svaigu dārzeņu salāti ar ellas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
<b>kopā:</b>		<b>771</b>	<b>32,29</b>	<b>27,46</b>	<b>95,84</b>	<b>2,617</b>	<b>0,150</b>	<b>11,631</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
Pupu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,	
Vistas filejas karbonāde	70	131	14,479	6,758	3,17	0,28		0,078	1,3	
Vārīts kuskuss	150	262	9,57	2,602	51,9	0,6		1,5	1,	
Svaigu dārzeņu salāti ar ellas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Ēļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
<b>kopā:</b>		<b>770</b>	<b>34,40</b>	<b>26,33</b>	<b>99,21</b>	<b>1,755</b>	<b>0,650</b>	<b>10,021</b>		

	piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
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,	
Vistas galas kotlete mājas gaumē	90	275	14,342	20,05	8,34	0,36		0,601	1,3	
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,	
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma	50	21	0,824	1,156	1,854	0,05		1,046	7,	
Gurki 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 piparmētru	200							0,32		
<b>kopā:</b>		<b>774</b>	<b>30,18</b>	<b>31,48</b>	<b>88,47</b>	<b>1,440</b>	<b>0</b>	<b>13,220</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
Skābenu zupa	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6		2,129	1,3,9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cepts vistas šķiņķītis	80	254	19,806	19,007	0,323	0,32		0,034		
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma	50	21	0,824	1,156	1,854	0,05		1,046	7,	
Gurki ar dilēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285		
Ēļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>33,15</b>	<b>31,86</b>	<b>92,99</b>	<b>1,175</b>	<b>0,250</b>	<b>8,039</b>		