

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase

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

	otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	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,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	518	24,184	20,986	57,158	1,728		2,113		1,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		829	32,61	36,16	91,46	2,583	0,750	8,746		

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	100	180	16,89	10,257	5,228	0,416		0,148		7:9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614		
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
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:		805	31,99	31,27	97,76	1,476	1,000	9,995		

	trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32		0,534		1:3
Kartupeli biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83		7,
Balto redisu 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		
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608		7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
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:		833	26,69	34,52	100,00	0,550	10,000	10,909		

Otrā izvēle										
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70	189	10,823	14,535	3,026	0,07		0,023		1:3
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613		
Balto redisu 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		
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608		7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
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:		957	30,40	33,72	128,86	0,920	10,000	6,181		

	ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa karjā mērcē	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1		0,378		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2		1,323		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007		7,
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7		1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
kopā:		704	24,79	24,46	95,11	0,740	0	11,756		

Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas karbonāde mēksikāņu gaumē	90	198	19,895	8,649	1,382	0,36		0,27		
Vārīti kartupeli	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2		1,323		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Eļļas 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 apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
kopā:		771	35,51	28,08	82,47	1,000	0,500	15,252		

	piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeli zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156		9,
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021		
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047		1;7
Vārīti kartupeli	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188		
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725		
Eļļas citrona mērce	8	66	0,008	7,206	0,435	0,008	0,4	0,002		
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6		1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		798	34,36	29,37	96,33	0,706	0,450	13,179		

Otrā izvēle										
Frikadeli zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156		9,
Maltas cūkgaļas šņicele	70	207	11,637	13,7	9,215	0,077		0,668		1;11;3;7
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047		1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188		
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725		
Eļļas citrona mērce	8	66	0,008	7,206	0,435	0,008	0,4	0,002		
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6		1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		906	28,33	34,08	120,69	0,673	0,450	9,630		