

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase

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

otrdiena, 5.majis	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,
Pasta ar cūkgalu saldā krējuma mērcē	230	470	20,422	22,118	46,297	0,46		0,268	1,7
Tvaicēti zālie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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:		765	31,78	31,62	86,05	1,560	0,400	9,571	

trešdiena, 6.majis	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,
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	
Tvaicēti zālie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Eļļas citrona mērcē	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		790	34,92	25,60	103,21	1,721	0,650	12,664	

četrtdiena, 7.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

piektdiena, 8.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32		0,534	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	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	
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	34,82	100,00	0,550	10,000	10,909	

seštdiena, 9.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krasni cepti vistas gabaliņi	80	199	15,37	14,802	0,055	0,08		0,021	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Tomātu mērcē	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
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	
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		916	33,23	33,71	115,85	0,930	10,000	5,079	

sēktdiena, 10.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

svētdiena, 11.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas karija mērcē	90	158	9,24	11,673	3,923	0,36		0,297	7,
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 mērcē 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:		710	24,23	25,09	96,23	1,000	0	11,675	

pirmdiena, 12.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas karbonāde mērcē	90	198	19,895	8,649	1,382	0,36		0,27	
Vārīti kartupeļi	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 mērcē	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	

otrdiena, 13.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

trešdiena, 14.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa ar cūkgalu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1,3
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Krējuma un tomātu mērcē	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kinas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725	
Eļļas citrona mērcē	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:		751	34,12	27,10	90,00	0,987	0,462	12,487	

četrtdiena, 15.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa ar cūkgalu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1,3
Maltas cūkgaļas šnicele	70	207	11,637	13,7	9,215	0,077		0,668	1:11:3:7
Krējuma un tomātu mērcē	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kinas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725	
Eļļas citrona mērcē	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:		858	28,08	31,81	114,36	0,954	0,462	8,938	