

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## 5.-9.klase

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

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābenu zupa ar cūkgalu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6			2,118	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgala saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09			0,476	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0,579	2,596	2,199	0,15	0,5		1,09	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9				0,25	
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>24,87</b>	<b>26,12</b>	<b>99,17</b>	<b>1,045</b>	<b>0,750</b>		<b>9,411</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>										
Skābenu zupa ar cūkgalu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6			2,118	1,3
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15,201	9,232	4,705	0,374			0,133	7,9
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4			5,6	1,
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0,579	2,596	2,199	0,15	0,5		1,09	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9				0,25	
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,
<b>kopā:</b>		<b>713</b>	<b>33,44</b>	<b>24,10</b>	<b>86,02</b>	<b>1,529</b>	<b>0,750</b>		<b>11,456</b>	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	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 zāļie zirņi	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,
<b>kopā:</b>		<b>765</b>	<b>31,78</b>	<b>31,62</b>	<b>86,05</b>	<b>1,560</b>	<b>0,400</b>		<b>9,571</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>										
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4		3,254	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Krāsni cepti vistas gabaliņi	90	224	17,292	16,652	0,062	0,09			0,024	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Tvaicēti zāļie zirņi	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,
<b>kopā:</b>		<b>708</b>	<b>32,97</b>	<b>26,11</b>	<b>82,80</b>	<b>1,370</b>	<b>0,400</b>		<b>11,228</b>	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājas 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	0,46			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	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,		0,096	7,
Ogu ķīselis	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,
<b>kopā:</b>		<b>783</b>	<b>25,71</b>	<b>29,58</b>	<b>99,53</b>	<b>0,780</b>	<b>9,000</b>		<b>10,397</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>										
Cepti vistas filejas gabaliņi	70	128	17,998	4,881	3,422	0,28			0,019	
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 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	
Skābā krējuma ķīpoku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Zemeņu krēms	60	145	2,327	10,837	9,588		6,		0,144	7,
Ogu ķīselis	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,
<b>kopā:</b>		<b>865</b>	<b>35,93</b>	<b>24,54</b>	<b>122,26</b>	<b>1,140</b>	<b>11,010</b>		<b>4,617</b>	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2			3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar cūkgalu	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8			2,391	
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	
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>26,87</b>	<b>28,28</b>	<b>93,61</b>	<b>1,240</b>	<b>0</b>		<b>11,657</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>										
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2			3,276	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Cūkgalas karbonāde meksikāņu gaumē	80	176	17,685	7,688	1,228	0,32			0,24	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	80	39	1,11	2,55	3,03	0,32			2,117	
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,
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	
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>35,94</b>	<b>23,83</b>	<b>84,29</b>	<b>1,110</b>	<b>0</b>		<b>16,020</b>	