

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdienā, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	72	3,649	2,258	9,166	0,8			2,731	1,9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3			0,163	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2			0,518	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Skābā krējuma mārutku mērce	10	20	0,259	1,904	0,355	0,01	0,01		0,003	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		787	34,02	26,30	103,64	1,710	0,010		9,064	

Otrā izvēle										
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2,737	1,693	6,874	0,6			2,048	1,9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Titara maltās gaļas un tomātu mērce	75	67	7,972	2,907	2,265	0,3			0,417	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2			0,518	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		809	35,99	23,81	113,87	2,110	0,500		7,711	

	otrdienā, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2			1,257	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	180	12,451	12,103	4,997				1,182	1,3,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Tomātu un piena mērce	50	29	1,102	1,107	3,599	0,2				7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85				0,7	
Skābā krējuma kipioku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		792	33,04	30,25	96,64	0,710	0,260		9,503	

Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15			0,943	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Cūkgaļas karbonāde meksikāņu gaumē	70	154	15,474	6,727	1,074	0,28			0,21	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	200	222	4,708	8,91	30,954	0,4			3,65	1,
Tomātu un piena mērce	50	29	1,102	1,107	3,599	0,2				7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85				0,7	
Skābā krējuma kipioku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		773	35,27	30,83	82,07	1,140	0,260		10,855	

	trešdienā, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	286	17,302	15,752	18,477	0,25			5,102	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05			0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Saldskābmaize	60	136	3,78	0,6	28,8				2,7	1,
Citronu biezenkrēms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5			7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		709	29,08	29,16	81,48	0,305	7,750		10,346	

Otrā izvēle										
Plovs ar vistas gaļu	250	477	17,8	14,048	69,062	1,			3,094	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05			0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Citronu biezenkrēms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5			7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
kopā:		851	28,23	27,22	121,92	1,055	7,750		7,438	

	ceturtdienā, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8			2,265	7,
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72				1,
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2			1,056	7,
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15				1,45	
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	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		849	32,74	32,37	106,28	2,215	0,250		8,070	

Otrā izvēle										
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8			2,265	7,
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Maltas cūkgaļas šnicle	90	266	14,962	17,615	11,848				0,859	1,11;3,7
Vārīti gaīšais bulgurs	180	227	7,875	1,102	43,47	0,36			5,04	1,
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2			1,056	7,
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15				1,45	
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	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		843	31,72	35,78	95,24	1,375	0,250		13,315	

	piektdienā, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasonīks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,		2,71	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vārīta vistas gaļe	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08			0,021	
Vārīti kartupeļi	200	144	8,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Kālu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05		1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3				0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912				0,664	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		767	34,81	30,34	87,23	1,135	1,300		12,066	

Otrā izvēle										
Rasonīks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,		2,71	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	163	15,037	9,349	4,752				0,133	7,9
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,2			0,016	1,7
Kālu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05		1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3				0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912				0,664	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		853	33,27	31,12	109,37	1,235	1,300		8,564	