

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

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

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		586	24,61	22,12	72,24	1,205	0,650	7,094	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	82	4,733	2,838	9,133	0,6		2,418	1;3
Cūkgaļa saldiskābā mērce	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēklīnām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Ķirbju ābolu salāti	30	21	0,264	1,277	1,985		0,03	0,631	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		620	20,29	24,54	79,26	1,070	1,080	7,919	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
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	
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3,
Ogu kisēlis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		619	25,82	17,34	88,40	0,525	3,500	10,623	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15		2,742	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	52	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		547	18,76	19,64	73,75	0,960	0	9,114	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	150	42	3,664	1,599	3,022	0,15		1,533	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509			0,091	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	80	46	0,756	3,826	2,001	0,32		0,718	
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		562	24,34	26,45	55,27	0,670	0	7,907	