

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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 cukgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Sautēta cukgala ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89		
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8				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		
Elļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9					7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		804	34,36	29,85	99,64	1,455	0,700	7,871		
Otrā izvēle										
Biešu zupa ar cukgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vistas gaļas frikassē	120	230	14,86	16,276	5,191			0,69		1,7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
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		
Elļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9					7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		824	33,38	32,46	98,61	0,455	0,700	9,695		

	otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa ar cukgaļu	200	82	4,733	2,838	9,133	0,6		2,418	1,3	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Cūkgala saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634		
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Burkānu salāti ar sēklīņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Kirbju ābolu salāti	50	35	0,44	2,128	3,308		0,05	1,052		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		831	28,33	31,04	109,18	1,090	0,800	10,145		
Otrā izvēle										
Skābenu zupa ar cukgaļu	200	82	4,733	2,838	9,133	0,6		2,418	1,3	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Vārītas gaļas bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6		1,
Klāšni cepti vistas gabaliņi	60	149	11,528	11,102	0,041	0,06		0,016		
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613		
Burkānu salāti ar sēklīņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Kirbju ābolu salāti	50	35	0,44	2,128	3,308		0,05	1,052		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,	
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:		761	31,63	28,83	89,34	1,300	0,800	13,720		

	trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024		
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579			0,032	1,7	
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		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,	
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		733	33,49	25,53	90,34	0,440	2,750	12,230		
Otrā izvēle										
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	75	202	11,596	15,574	3,242	0,075		0,024	1,3	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	230	255	5,414	10,247	35,597	0,46		4,197		1,
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		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,	
Ogu ķīselis 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:		750	23,96	36,46	80,42	0,655	2,750	10,175		

	ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656		9,
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,394	17,196	3,963	0,6		1,298		
Vārīti gurķi	200	221	4,995	1,056	47,916	0,2		2,112		
Svaigū biešu salāti	50	17	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975		
Kāļi tīrti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55		
Elļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		774	27,17	30,44	97,96	1,155	0,250	12,892		
Otrā izvēle										
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656		9,
Titara gaļas stroganovs	120	189	14,433	12,946	3,99	1,2		0,153		7,
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72				1,
Svaigū biešu salāti	50	17	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975		
Kāļi tīrti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55		
Tukšs	10	56	0,142	6,123	0,317	0,04		0,106		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3		1,
kopā:		844	34,47	29,95	109,49	2,310	0	9,740		

	piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	200	56	4,885	2,132	4,029	0,2		2,044		
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Cūkgāļas kotlete	70	184	12,624	12,887	4,215	0,28		0,486	1,3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2		7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	1,84	0,08		0,48		7,
Kukurūza bufetei	20	17	0,66	0,24	3,14			0,48		
Elļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	50	124	4,3	0,7	25,1			2,75		1,
kopā:		791	35,52	36,04	80,26	0,970	0,500	10,443		
Otrā izvēle										
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	200	56	4,885	2,132	4,029	0,2		2,044		
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	90	98	8,875	5,256	3,851	0,36		1,64		9,
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	5	3	0,062	0,258	0,115	0,005		0,03		7,