

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

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

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Cūkgaļas gulašs	100	174	11,266	13,112	2,839	0,3		0,424	1,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Balto redīsu salāti	50	57	0,577	5,323	1,437			0,919	10;3
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		674	25,97	23,34	89,03	0,700	0	9,061	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7,385	5,846	11,206	0,15		4,076	9,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	298	9,652	5,897	48,054	0,2		8,032	1,
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		609	20,55	20,68	81,31	0,550	0,250	15,789	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	210	14,427	14,728	4,817	0,32		0,556	1;3
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		680	24,18	19,78	101,83	0,800	3,600	4,332	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	0,8		5,563	9,
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	143	11,329	6,901	9,197	0,48		0,502	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	21	0,69	1,113	2,06	0,05		1,694	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		598	25,83	19,88	79,30	1,535	0,250	16,232	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	100	1,243	7,716	6,558	0,15		2,414	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07	0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35	0,87	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		648	23,25	25,89	80,38	1,155	0,420	5,582	