

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2			2,156	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Cūkgāļas 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 ar majonēzi	50	57	0,577	5,323	1,437				0,919	10;3;7
Jogurta mērce	10	9	0,387	0,431	0,852	0,01			0,008	7,
Kefīrs	200	95	6,	4,	9					7,
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:		800	32,66	29,77	99,32	0,710	0	9,069		

Otrā izvēle										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2			2,156	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	200	222	4,708	8,91	30,954	0,4			3,65	1,
Vistas gaļas frikassē	75	144	9,288	10,173	3,244				0,432	1;7
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	50	57	0,577	5,323	1,437				0,919	10;3;7
Jogurta mērce	10	9	0,387	0,431	0,852	0,01			0,008	7,
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		714	26,01	29,96	83,69	0,610	0	11,715		

	otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8			7,451	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Pasta ar cūkgalu saldā krējuma mērcē	230	470	20,422	22,118	46,297	0,46			0,268	1;7
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99				0,2	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Skābā krējuma kīpolu mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		833	33,95	35,57	92,91	1,270	0,010	12,083		

Otrā izvēle										
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8			7,451	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Cepta cūkgāļas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08			0,068	1;3
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99				0,2	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Eljas 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,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		838	35,08	32,38	101,20	1,090	0,500	12,806		

	trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	90	236	16,231	16,569	5,419	0,36			0,626	1;3
Saldā krējuma mērce ar kīpolu	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05			0,035	1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Rīvīti ķirbji	25	6	0,275	0,025	1,15				0,55	
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1				0,625	
Skābā krējuma kīpolu mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
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	
kopā:		839	32,05	29,56	111,63	0,670	3,610	6,289		

Otrā izvēle										
Krāsni cepti vistas gabaliņi	80	199	15,37	14,802	0,055	0,08			0,021	
Saldā krējuma mērce ar kīpolu	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05			0,035	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Rīvīti ķirbji	25	6	0,275	0,025	1,15				0,55	
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1				0,625	
Skābā krējuma kīpolu mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
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	
kopā:		795	31,65	28,46	102,90	0,390	3,610	6,872		

	ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	0,8			5,563	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	110	131	10,385	6,326	8,431	0,44			0,46	
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
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	
Eljas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35		0,002	
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		768	29,69	23,72	107,01	1,547	0,350	19,504		

Otrā izvēle										
Pupuņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,			6,953	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Bolonas mērce ar puraviem	110	100	10,346	4,867	3,802	0,44			0,952	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
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	
Eljas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
Saldskābmaize	80	181	5,04	0,8	38,4				3,6	1,
kopā:		878	34,91	24,05	130,60	2,295	0,250	15,020		

	piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8			3,359	7,
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Sautēti cūkgāļas gabaliņi mērcē	100	171	11,66	11,662	4,668	0,4			0,301	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1		1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5		1,243	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:		896	35,41	31,03	118,83	2,260	0,600	8,805		
Otrā izvēle										
Ķirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8			3,359	7,
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Cūkgāļas velnītis tomātu mērcē	100	205	14,231	13,296	6,856	0,8			0,471	1;3;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1		1,322	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4		0,994	
Rudzu maize	35	87	3,01	0,49	17,57				1,925	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:		798	30,70	29,13	102,88	1,240	0,500	9,375		