

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

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

	pirmdiena, 12.oktobris	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		
Elļas 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, 13.oktobris	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, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021		
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 elļu	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		
Elļas 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 ķiselis 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:			647	27,06	20,06	88,94	0,735	3,500	10,625	

	ceturtdiena, 15.oktobris	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, 16.oktobris	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	