

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Bez piena

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

pirmdienā, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	176	13,021	12,95	1,873	0,48		1,069	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Burkānu kolrābjū 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:		720	30,31	26,05	91,06	1,535	0,700	8,050	

otrdienā, 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 mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēklīņām	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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		821	28,11	30,54	108,17	1,130	1,080	10,422	

trešdienā, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18,701	12,252	0,671	0,32		0,025	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	37	0,932	2,237	3,272	0,14	0,35	2,1	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Risu pudīnš	70	127	1,878	2,194	24,852	0,14	4,2	0,433	3,
Ogu ķiselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	50	124	4,3	0,7	25,1			2,75	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		780	31,70	24,83	106,90	0,887	4,900	12,571	

ceturtdienā, 15.oktobris	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 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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		741	27,17	26,95	97,39	1,210	0	12,661	

piektdienā, 16.oktobris	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	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439			0,104	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		779	31,94	33,92	84,79	0,770	0	11,747	