

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

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

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Cūkgāļas gulašs	75	131	8,45	9,834	2,129	0,225		0,318	1,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Elļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		645	27,64	19,95	88,26	0,780	0,250	9,284	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	150	128	7,385	5,846	11,206	0,15		4,076	9,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	333	16,122	12,911	38,105	0,72		1,408	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:		644	27,02	27,69	71,37	1,070	0,250	9,165	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas 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, 29.oktobris	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 saldiskābā 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	
Elļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Udens 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, 30.oktobris	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 cūkgāļa 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	
Udens 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	