

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	prīmdiena, 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
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	90	157	10,14	11,801	2,555	0,27			0,381	1,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9					7,
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:		747	35,63	23,41	97,85	0,820	0	9,346		
Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2			1,384	1,3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Perļu grūbas ar dārzeņiem	200	222	4,708	8,91	30,954	0,4			3,65	1,
Vistas gaļas frikasē	75	144	9,288	10,173	3,244				0,432	1,7
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		707	32,22	26,12	84,59	0,800	0	12,381		

	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	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,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22,392	17,932	52,924	1,			1,956	1,
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 kļpoku mērcē	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,
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		826	35,92	31,38	99,53	1,810	0,010	13,771		
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 rīsi	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	
Ellas citrona mērcē	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,
Udens 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, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	90	236	16,231	16,569	5,419	0,36			0,626	1,3
Saldā krējuma mērcē ar kļpoku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05			0,035	1,7
Vārīti rīsi	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		
Rīvēti 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 kļpoku mērcē	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,
Udens 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	204	15,552	14,862	0,864	0,08				
Saldā krējuma mērcē ar kļpoku	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		
Rīvēti 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 kļpoku mērcē	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,
Udens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912				0,664	
kopā:		800	31,83	28,52	103,71	0,390	3,610	6,851		

	ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupuļu 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		
Ellas citrona mērcē	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
Udens ar piparmētru	200								0,32	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		758	29,69	23,72	107,01	1,547	0,350	19,504		

Otrā izvēle										
Pupuļu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,			6,953	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Boloņas mērcē 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		
Ellas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Udens 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, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8			3,359	7,
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Sautēti cūkgāļas gabaliņi mērcē	90	129	12,168	6,986	6,848	0,36			0,271	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:		854	35,92	26,35	121,01	2,220	0,600	8,775		
Otrā izvēle										
Ķirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8			3,359	7,
Baltmaizes grauzdīni	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				0,471	1,3,7
Vārīti rīsi	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		