

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	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	
Tvaicēti zaļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		804	33,90	25,58	109,16	0,857	0,350	11,591	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	200	170	9,846	7,794	14,942	0,2		5,435	9,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	370	17,914	14,345	42,339	0,8		1,565	1,
Vegāniskais siers Gouda	35	104		8,4	7,35				
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	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:		817	32,99	34,95	92,53	1,200	0,250	11,781	

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
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	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:		850	28,15	29,94	117,60	0,860	3,600	5,594	

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 saldskābā mērcē	140	167	13,217	8,051	10,73	0,56		0,586	
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	30	0,966	1,558	2,884	0,07		2,372	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Eļļas citrona mērce	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:		781	32,50	23,89	109,69	1,687	0,350	20,308	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	133	1,658	10,288	8,744	0,2		3,218	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
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,
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		866	30,67	32,79	112,09	1,380	0,600	9,541	