Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase

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

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8,87	5,3	28,186	0,2	2,	1,62	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**291**	**11,00**	**9,90**	**39,94**	**0,200**	**2,000**	**2,640**	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	200	72	3,649	2,258	9,166	0,8		2,731	1;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas stroganovs	120	212	16,248	13,507	9,828	0,36		0,196	7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Skābā krējuma mārrutku mērce	10	20	0,259	1,904	0,355	0,01	0,01	0,003	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**747**	**33,00**	**23,45**	**103,70**	**1,770**	**0,010**	**8,812**	
Otrā izvēle									
Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	200	72	3,649	2,258	9,166	0,8		2,731	1;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas gaļas frikasē	100	192	12,383	13,564	4,326			0,575	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Skābā krējuma mārrutku mērce	10	20	0,259	1,904	0,355	0,01	0,01	0,003	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**727**	**29,14**	**23,51**	**98,19**	**1,410**	**0,010**	**9,191**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete ar sieru	100	196	11,988	15,082	2,29	0,6	0,3	0,026	3;7
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**327**	**15,06**	**19,71**	**21,73**	**0,600**	**0,300**	**1,826**	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	90	217	14,579	15,422	4,839			0,971	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Tomātu un piena mērce	50	30	0,892	1,257	3,659	0,2			7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	25	6	0,475	0,025	0,925			0,35	
Skābā krējuma kiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		**824**	**34,61**	**33,76**	**94,71**	**0,710**	**0,260**	**10,581**	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cepta cūkgaļas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08		0,068	1;3
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Tomātu un piena mērce	50	30	0,892	1,257	3,659	0,2			7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	25	6	0,475	0,025	0,925			0,35	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Skābā krējuma kiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**749**	**35,09**	**27,78**	**89,23**	**0,740**	**0,260**	**9,364**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2		
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3			1,05	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**361**	**12,26**	**16,64**	**39,69**	**0**	**2,000**	**2,951**	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	193	13,621	12,226	7,029	0,48		0,654	1;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4,375	0,612	24,15	0,2		2,8	1,
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2		1,056	7
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,525			0,725	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**740**	**28,62**	**29,60**	**87,23**	**1,895**	**0,250**	**13,435**	
Otrā izvēle									
Kirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļas kotlete	90	234	15,152	15,19	8,34	0,36		0,472	1;3
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4,375	0,612	24,15	0,2		2,8	1,
	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2		1,056	7
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**786**	**30,78**	**32,64**	**89,12**	**1,775**	**0,250**	**13,978**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	2	15	0,012	1,65	0,088				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**139**	**8,08**	**6,89**	**10,57**	**0**	**0**	**1,000**	
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	150	96	4,315	1,744	13,646	0,15		2,913	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	277	13,435	10,759	31,754	0,6		1,174	1,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05	1,508	7,
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas 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,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**712**	**24,82**	**29,03**	**85,50**	**1,605**	**1,300**	**11,370**	
Otrā izvēle									