Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zālu tēja	200								
kopā:		**273**	**9,14**	**7,54**	**42,05**	**0,200**	**3,500**	**3,526**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	120	144	12,078	8,498	4,083	0,484		0,789	1,
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	0,3		4,2	1,
Vārīti graši	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Ējlas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
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:		**760**	**29,09**	**23,98**	**103,55**	**1,141**	**0,800**	**13,771**	
Otrā Izvēle									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas fileja gabaliņi siera mērcē	100	183	17,073	10,276	5,588	0,418		0,15	1;7;9
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	0,3		4,2	1,
Vārīti graši	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Ējlas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
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:		**799**	**34,08**	**25,76**	**105,06**	**1,075**	**0,800**	**13,132**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	143	10,536	10,17	2,457	0,1		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,
Siers	25	85	6,2	6,7					7,
Zālu tēja	200								
kopā:		**356**	**19,29**	**21,40**	**21,88**	**0,100**	**0**	**1,826**	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
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,
Kāposti tīrīti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	56	1,15	4,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
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:		**907**	**33,08**	**33,51**	**118,31**	**0,990**	**0,750**	**12,529**	
Otrā Izvēle									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,081	3,
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,
Kāposti tīrīti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	56	1,15	4,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**854**	**32,93**	**31,14**	**109,41**	**0,980**	**0,750**	**10,880**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	30	79	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**261**	**21,86**	**7,55**	**26,46**	**0**	**0**	**1,840**	
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	100	111	2,354	4,455	15,477	0,2		1,825	1,
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0,301	2,445	1,547			0,019	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu kīselis bez cukura	80	29	0,357	0,093	6,365			1,056	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**509**	**12,58**	**19,07**	**71,33**	**0,420**	**2,750**	**9,489**	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	205	13,866	14,799	3,763	0,24		1,274	
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	100	111	2,354	4,455	15,477	0,2		1,825	1,
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0,301	2,445	1,547			0,019	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu kīselis bez cukura	80	29	0,357	0,093	6,365			1,056	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**779**	**28,51**	**35,36**	**85,75**	**0,680**	**2,750**	**11,867**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Pīlādžu pankūkas	100	248	9,284	6,562	37,343	0,1	1,	0,046	1;3;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zālu tēja	200								
kopā:		**437**	**16,26**	**16,36**	**55,86**	**0,100**	**1,000**	**1,396**	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Maltas vistas gaļas mērce	100	149	10,189	9,017	6,224	0,3		0,566	7,
Vārīti graši	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Svaigu biešu salāti	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāli tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
Ējlas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		**763**	**28,09**	**23,51**	**109,25**	**1,155**	**0,250**	**11,104**	
Otrā Izvēle									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Tītara gaļas strogonovs	120	189	14,433	12,946	3,99	1,2		0,153	7,
Vārīti graši	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Svaigu biešu salāti	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāli tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
Ējlas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		**803**	**32,33**	**27,44**	**107,02**	**2,055**	**0,250**	**10,691**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
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:		**140**	**8,16**	**6,89**	**10,73**	**0**	**0**	**1,100**	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4,521	1,541	16,456	0,2		1,834	1,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,746	12,894	4,12	0,28		0,462	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	1,84	0,08		0,48	7,
Kukurūza bufetei	20	17	0,66	0,24	3,14			0,48	
Ējlas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**742**	**27,55**	**30,56**	**88,40**	**0,870**	**0,500**	**8,021**	
Otrā Izvēle									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4,521	1,541	16,456	0,2		1,834	1,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cepts vistas giross	80	277	18,771	21,692	0,456	0,096			10;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	5	3	0,062	0,258	0,115	0,005		0,03	7,
Kukurūza bufetei	80	70	2,64	0,96	12,56			1,92	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Ējlas 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,
kopā:		**812**	**34,77**	**32,71**	**92,38**	**0,606**	**0,250**	**8,547**	