Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase Bez piena

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
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	120	144	12,078	8,498	4,083	0,484		0,789	1,
Vārīti griķi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**740**	**25,96**	**23,92**	**104,42**	**0,944**	**0,950**	**10,540**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Kāposti tīrīti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
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:		**956**	**35,94**	**34,87**	**124,81**	**1,270**	**0,750**	**12,064**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	218	14,09	14,562	7,524			0,892	
Baltā mērce	30	21	0,036	0,409	4,369	0,03		0,001	
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	37	0,932	2,237	3,272	0,14	0,35	2,1	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Biezais ķīselis	60	60	0,709	0,169	13,385			1,603	
Mandeļu piens	50	115	3,8	10,8	0,74			3,04	8,
Rudzu maize	50	124	4,3	0,7	25,1			2,75	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**755**	**29,34**	**29,24**	**92,60**	**0,400**	**0,350**	**16,166**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Maltas vistas gaļas mērce bez krējuma	100	149	10,189	9,017	6,224	0,3		0,566	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Svaigu biešu salāti	70	52	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Eļļas 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:		**831**	**31,22**	**25,77**	**117,98**	**1,515**	**0,250**	**9,818**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	200	56	4,885	2,132	4,029	0,2		2,044	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15,266	18,56	7,439			0,104	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	80	46	0,756	3,826	2,001	0,32		0,718	
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**779**	**31,94**	**33,92**	**84,79**	**0,770**	**0**	**11,747**	