Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase

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

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	229	13,333	16,729	6,212	0,24		0,532	7;9
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	9	0,61	0,482	0,896	0,16		0,414	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**828**	**27,95**	**35,45**	**99,72**	**1,410**	**0,900**	**10,355**	
Otrā izvēle									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	100	181	16,708	10,387	5,28			0,148	7;9
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	9	0,61	0,482	0,896	0,16		0,414	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Eļļas citrona mērce	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,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**731**	**29,60**	**28,82**	**88,75**	**1,170**	**0,900**	**8,871**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābenu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	120	131	5,409	3,783	18,708	0,48		4,048	
Makaroni ar malto gaļu	200	272	13,264	10,59	30,814	0,4		2,925	1;3
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	60	34	1,026	2,402	1,55			1,15	7,
Kirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0,528	0,044	1,122	0,1		0,418	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
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:		**742**	**29,72**	**26,59**	**94,46**	**1,800**	**0**	**14,279**	
Otrā izvēle									
Skābenu zupa	250	130	4,237	7,077	12,021	1,		2,494	1;3
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	220	406	20,46	22,983	29,85	0,22		1,735	1;7
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	20	11	0,342	0,801	0,517			0,383	7,
Kirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Tvaicētas zaļās pupiņas	50	18	1,32	0,11	2,805	0,25		1,045	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
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:		**767**	**32,80**	**35,11**	**79,23**	**1,490**	**0**	**10,060**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas un vistas gaļas teftelis	90	193	13,912	13,611	3,483	0,36		0,286	
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4,375	0,612	24,15	0,2		2,8	1,
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Burkānu salāti ar majonēzi	25	26	0,351	2,131	1,159	0,05		0,72	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0,54	0,056	1,051	0,1		0,786	
Jogurta mērce	5	4	0,193	0,215	0,426	0,005		0,004	7,
Mandarīnu krēms	50	113	1,682	6,377	12,223		9,	0,478	7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**831**	**29,16**	**30,16**	**108,21**	**1,065**	**14,100**	**11,531**	
Otrā izvēle									
Cepta vistas fileja austrumu garšvielās	70	140	19,073	5,336	4,223	0,28		0,303	7,
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4,375	0,612	24,15	0,2		2,8	1,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Burkānu salāti ar majonēzi	25	26	0,351	2,131	1,159	0,05		0,72	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0,54	0,056	1,051	0,1		0,786	
Jogurta mērce	5	4	0,193	0,215	0,426	0,005		0,004	7,
Mandarīnu krēms	60	136	2,019	7,652	14,668		10,8	0,574	7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**801**	**34,66**	**23,16**	**111,39**	**0,985**	**15,900**	**11,644**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,36		0,342	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	25	5	0,233	0,054	0,768			0,597	9,
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Eļļa augu	3	27		3,					
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**727**	**23,57**	**29,46**	**91,60**	**1,800**	**0,250**	**7,591**	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļas kotlete	80	210	14,567	14,736	4,709	0,32		0,528	1;3
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	25	5	0,233	0,054	0,768			0,597	9,
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Eļļa augu	5	44		5,					
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:		**862**	**30,68**	**36,01**	**103,95**	**1,760**	**0,250**	**8,877**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835			0,721	1;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**740**	**30,73**	**25,33**	**96,32**	**0,650**	**0,300**	**14,190**	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Cūkgaļas šķēle sīpolu mērcē	90	227	15,232	17,221	2,781			0,483	7;9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**739**	**33,24**	**31,59**	**79,76**	**0,670**	**0,300**	**11,963**	