

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	129	5,012	7,027	11,184	0,25		4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Griķi ar maltu cūkgaļu	250	502	20,668	16,599	67,4	0,875		3,721	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		913	35,91	32,75	117,73	1,285	0	14,136	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,403		0,38	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		861	31,41	30,35	112,54	2,483	1,300	8,187	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas šņicele	70	207	11,637	13,7	9,215	0,077		0,668	1;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		845	26,07	32,90	109,43	0,725	0,160	11,197	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	120	217	11,695	17,411	3,656	0,48		0,266	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1,666	12,02	10,14		4,08	0,441	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		803	25,73	33,45	96,90	0,970	9,480	12,245	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	126	2,226	5,195	17,487	1,	1,25	1,964	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	

Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1,7
Biešu - burkānu salāti	80	43	1,08	1,704	5,856	0,16		2,264	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		896	28,34	33,28	119,86	1,485	1,250	9,281	

sestdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	485	14,244	19,124	55,145	1,536		4,326	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		819	28,27	32,20	93,69	2,056	0	9,912	