

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, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1,7
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		892	36,73	30,71	114,15	1,810	0,080	6,956	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	155	3,21	7,848	17,716	0,75	2,5	4,433	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		842	30,53	32,50	106,54	1,300	2,900	10,848	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1,3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		828	31,08	29,35	106,44	0,856	8,200	11,416	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6,804	9,432	14,474	0,5		3,235	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		883	30,50	32,04	110,94	1,500	0	11,964	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		821	34,57	28,82	102,92	1,450	0	11,038	