

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61		6.55	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		899	28.43	35.48	114.97	1.144	6.200	15.652	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	240	340	15.673	24.492	14.321	0.24	0.048	5.674	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336		0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		870	31.69	37.82	99.34	0.816	0.448	11.022	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas giross	70	250	16.985	19.506	0.399	0.058			10;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324		0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		839	29.37	31.93	108.26	1.122	0.080	10.536	

ceturtdiena, 27.marts	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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		804	29.82	29.32	102.65	1.520	0.900	14.938	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	230	463	19.864	21.92	46.485	0.23		2.466	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
kopā:		864	31.94	37.33	98.52	0.560	0.800	11.471	