

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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:		753	27,45	27,27	98,65	0,960	0	12,573	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
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	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			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,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		804	27,73	27,55	108,73	2,083	1,200	7,134	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
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:		712	22,55	31,02	84,44	0,865	0	8,729	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	100	181	9,746	14,51	3,047	0,4		0,222	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		825	29,09	34,48	97,51	0,680	9,480	10,927	

piektdiena, 6.februāris	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	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	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:		738	25,89	29,01	84,50	1,800	0	9,191	