

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>27.75</b>	<b>24.83</b>	<b>99.43</b>	<b>1.330</b>	<b>1.000</b>	<b>15.327</b>	

otrdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>31.86</b>	<b>28.02</b>	<b>118.49</b>	<b>0.694</b>	<b>0.800</b>	<b>15.407</b>	

trešdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>27.01</b>	<b>23.58</b>	<b>122.34</b>	<b>0.952</b>	<b>6.825</b>	<b>13.503</b>	

ceturtdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>756</b>	<b>28.60</b>	<b>25.44</b>	<b>101.31</b>	<b>0.280</b>	<b>8.160</b>	<b>11.465</b>	

piektdiena, 6.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>920</b>	<b>20.06</b>	<b>27.35</b>	<b>134.16</b>	<b>1.634</b>	<b>5.080</b>	<b>15.054</b>	