

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	200	126	6,476	5,467	10,503	0,8	1,	1,457	1,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	462	22,392	17,932	52,924	1,		1,956	1,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1,034	4,162	3,208	0,08	0,16	2,114	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		809	33,86	29,78	98,66	1,880	1,160	9,727	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2,635	10,866	11,845	1,		4,199	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1,2	3,242	7,839	0,06		0,526	1,
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8,637	7,834	3,641	0,1	0,1	0,528	1,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		709	24,49	28,20	89,15	1,360	0,100	8,911	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1;3
Cūkgāļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965	0,16		2,272	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		783	34,22	27,17	100,45	0,860	0	7,031	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13,242	14,742	8,399			1,454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1,05	1,762	1,79	0,16		0,757	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		824	33,81	32,14	100,65	0,960	1,600	14,318	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgāļu	250	487	19,28	18,225	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0,7	2,216	2,009	0,1		0,616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		757	26,44	23,62	108,60	1,100	5,000	7,179	