

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

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8			2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271			0.83	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
kopā:		772	25.93	31.06	99.19	1.351	0.080	8.606		

	otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2			2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68			3.726	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32			1.689	7.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		791	22.80	33.46	91.34	1.200	0	11.620		

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6		2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275			0.214	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08			2.48	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		788	28.99	28.35	102.80	0.755	1.600	11.586		

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07			0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2		2.801	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314			2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		786	31.12	27.57	100.80	0.510	8.700	10.473		

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5			3.553	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8			2.372	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6					
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:		713	26.46	24.11	98.61	1.300	0	9.385		