

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, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	150	6,499	8,554	11,579	0,4		2,588	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
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:		726	28,28	26,73	90,49	1,280	0	5,190	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		795	27,13	32,98	97,00	1,375	0,080	10,384	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		763	28,72	33,50	85,33	0,525	0	8,745	

ceturtdiena, 19.marts	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 gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1,416	4,128	3,068	0,08	0,08	1,754	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		749	27,63	27,45	95,32	1,780	0,480	6,978	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25		1,73	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgāļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		766	29,98	25,15	97,97	1,050	0	6,321	