

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

| pirmdiena, 17.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 200 | 91 | 2.727 | 4.321 | 10.123 | 0.2 | | 3.847 | 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 |
| Vārīta pasta - makaroni | 160 | 318 | 0.896 | 4.96 | 57.6 | 0.64 | | 2.72 | 1 |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 80 | 29 | 1.154 | 1.831 | 1.025 | 0.08 | 0.24 | 1.703 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | | 1. | 1.624 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7 |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 944 | 26.38 | 34.15 | 120.32 | 1.195 | 1.240 | 14.308 | |

| otrdiena, 18.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābu kāpostu zupa | 200 | 91 | 2.813 | 5.896 | 6.194 | 0.2 | 4. | 2.021 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7 |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 90 | 151 | 9.075 | 11.102 | 3.709 | 0.09 | | 0.836 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | 2.112 | |
| Biešu salāti ar eļļu | 80 | 57 | 1.197 | 2.483 | 7.462 | 0.16 | 0.8 | 1.989 | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 29 | 0.447 | 0.086 | 5.944 | | 4. | 1.4 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 726 | 22.48 | 23.78 | 102.98 | 0.650 | 8.800 | 12.558 | |

| trešdiena, 19.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Risotto ar vistas gaļu | 200 | 278 | 13.476 | 11.595 | 29.422 | 0.3 | | 4.109 | 9 |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 80 | 75 | 1.039 | 6.142 | 3.969 | 0.08 | 0.24 | 2.244 | |
| Flameri krēms | 40 | 82 | 1.664 | 6.606 | 3.828 | 0.02 | 0.82 | 0.003 | 1;7 |
| Jāņogu ķīselis | 80 | 45 | 0.173 | 0.031 | 10.67 | | 8. | 0.504 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7 |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1 |
| kopā: | | 786 | 29.70 | 29.55 | 97.37 | 0.400 | 9.060 | 11.260 | |

| ceturtdiena, 20.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem | 200 | 123 | 6.86 | 7.511 | 7.022 | 0.8 | | 1.957 | |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 211 | 12.324 | 16.966 | 2.261 | 0.28 | | 0.278 | 1;3 |
| Kartupeļu biežputra | 180 | 152 | 4.873 | 1.714 | 28.462 | 0.18 | | 3.78 | 7 |
| Burkānu salāti ar krējumu | 80 | 50 | 1.092 | 3.331 | 3.689 | 0.16 | | 2.304 | 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 |
| kopā: | | 721 | 28.62 | 30.08 | 81.70 | 1.420 | 0 | 11.117 | |

| piektdiena, 21.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu un sakņu siera zupa | 200 | 195 | 6.956 | 13.706 | 10.461 | 0.4 | | 3.889 | 7;9 |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 200 | 440 | 11.917 | 19.947 | 46.141 | 0.68 | | 3.726 | 1;9 |
| Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu | 80 | 48 | 1.056 | 2.64 | 4.848 | 0.08 | | 2.48 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.033 | | 19.953 | | | 0.598 | |
| kopā: | | 867 | 23.40 | 36.85 | 101.48 | 1.160 | 0 | 12.893 | |