

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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24	1,703	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		723	27,54	28,77	86,75	0,840	0,240	11,318	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
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:		838	29,98	35,41	96,55	1,861	4,800	6,050	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	383	17,631	20,385	31,399	1,		4,777	9,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Auzu cepums	40	159	3,55	5,446	23,811		0,007	0,821	1;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		868	32,76	34,79	103,98	1,160	0,087	13,238	

ceturtdiena, 22.janvāris	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,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		728	25,96	29,98	87,56	1,240	1,800	9,332	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	203	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vāriti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,

Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		755	29,37	31,28	87,23	0,930	0,760	9,321	