

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, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Maltas cūkgāļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
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:		715	28.88	25.71	90.68	0.920	0	8.301	

otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ceļtas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		806	29.13	29.11	104.09	0.280	8.700	13.632	

trešdiena, 21.maijs	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	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		729	21.43	24.46	103.74	0.894	2.800	10.565	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Viltotais zāķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		765	33.99	30.08	88.25	1.000	1.400	8.936	

piektdiena, 23.maijs	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.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	200	357	17.389	23.414	19.585	0.2		1.202	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		739	28.15	31.41	84.36	0.480	0.400	10.801	