

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		805	25.46	32.58	101.56	1.022	6.200	13.242	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336		0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		762	27.36	33.45	86.91	0.776	0.404	8.977	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas giross	70	250	16.985	19.506	0.399	0.058			10;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324		0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
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:		816	28.92	31.89	103.13	1.102	0.080	10.444	

ceturtdiena, 27.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.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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:		727	27.28	27.65	90.19	1.320	0.800	13.025	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2		3.308	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
kopā:		768	27.91	32.57	89.34	0.480	0.800	10.323	