

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204		0,447	1;7;9
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1,362	1,212	2,51			1,068	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		711	26,63	23,59	98,44	0,624	0	11,688	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgāļa sautējums	240	365	16,838	19,552	29,753	0,96		4,378	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963			0,607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu ķīselis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		747	34,70	31,50	80,00	0,960	4,500	8,541	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Titara gaļas kotlete	70	139	13,109	6,793	6,282			0,721	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		733	27,71	23,56	102,15	0,610	0	12,976	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,6	2,12	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1,066	2,557	3,74	0,16	0,4	2,4	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		792	29,96	28,27	104,31	1,160	1,000	5,620	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Vārīti cisiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1,035	1,746	4,765	0,08	0,08	2,412	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,

kopā:		804	33,89	29,43	100,19	0,680	0,080	10,069	
--------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--