

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Miežu putrainu putra (<i>Kurzeme</i>)	200	172	7,328	3,48	28,102	0,2	0,2	3,296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu (<i>Kurzeme</i>)	70	149	3,799	13,842	2,339	0,07		0,209	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		904	30,17	36,11	112,18	0,770	2,700	18,153	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1;3
Kartupelu un ķirbja biezputra (<i>Sēlija</i>)	200	186	3,652	8,99	22,142	0,2		3,848	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Biezpiena masa (<i>Sēlija</i>)	75	96	11,698	2,554	6,47		3,75		7
Zemeņu mērce (<i>Sēlija</i>)	75	39	0,482	0,24	8,254		3,75	0,996	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1
kopā:		817	34,55	32,77	94,24	0,580	8,500	11,722	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru (<i>Latgale</i>)	250	294	7,864	12,904	36,549	0,75		5,555	1;9
Svaigu biešu salāti (<i>Latgale</i>)	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		812	27,97	30,12	105,96	1,250	0	13,089	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa (<i>Zemgale</i>)	200	235	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi (<i>Zemgale</i>)	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0,275		0,214	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu (<i>Zemgale</i>)	80	38	1,003	1,746	4,629	0,08	0,08	2,412	7
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		914	32,98	36,44	103,96	1,565	1,380	15,710	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas cepetis (<i>Vidzeme</i>)	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0,31	4,213	0,941	0,04		0,027	1;7
Sautēti skābi kāposti mājās gaumē (<i>Vidzeme</i>)	80	63	1,33	3,471	5,667	0,8	4,4	1,978	
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	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		841	33,46	36,11	91,99	1,360	9,650	15,846	