

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase PN

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Cūkgāļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		784	23.71	23.26	118.88	1.100	0	10.044	

otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		710	22.17	32.24	81.09	0.414	0.800	7.505	

trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		792	30.18	29.19	99.28	0.580	1.000	14.021	

ceturtdiena, 12.decembris	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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		755	22.87	23.31	100.84	1.070	1.440	11.190	

piektdiena, 13.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
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:		763	26.68	28.07	98.96	1.240	6.200	13.968	