

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase PN

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

pirmdiena, 16.decembris	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
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		830	19.76	29.30	108.81	1.020	1.240	14.326	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		737	23.53	23.64	104.98	0.700	9.000	13.148	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu kiselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		728	23.04	23.04	104.01	0.820	8.360	12.547	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
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	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		768	29.04	30.08	92.98	1.374	1.250	12.251	

piektdiena, 20.decembris	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
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		763	19.17	27.47	101.15	0.960	0	12.851	