

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

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

| pirmdiena, 2.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 200 | 142 | 5.876 | 7.757 | 12.124 | 0.456 | | 4.816 | 9 |
| Maltas cūkgaļas mērce | 80 | 124 | 6.882 | 10.139 | 1.538 | 0.08 | | 0.266 | |
| Vāriti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | 2.112 | |
| Burkānu salāti ar krējumu | 100 | 62 | 1.365 | 4.164 | 4.611 | 0.2 | | 2.88 | 7 |
| Graudu maize bezglutēna | 40 | 92 | 2.04 | 2.04 | 16.32 | | | | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | | 1. | 1.624 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7 |
| kopā: | | 768 | 27.83 | 29.43 | 97.94 | 0.936 | 1.000 | 11.698 | |

| otrdiena, 3.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 250 | 126 | 4.948 | 7.01 | 10.652 | 0.25 | | 4.095 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7 |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 70 | 155 | 9.23 | 9.126 | 8.879 | 0.084 | | 0.146 | 3 |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5.414 | 1.905 | 31.624 | 0.2 | | 4.2 | 7 |
| Biešu salāti ar eļļu | 80 | 57 | 1.197 | 2.483 | 7.462 | 0.16 | 0.8 | 1.989 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7 |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.033 | | 20.186 | | | 0.598 | |
| Graudu maize bezglutēna | 40 | 92 | 2.04 | 2.04 | 16.32 | | | | |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 850 | 29.82 | 29.16 | 115.79 | 0.694 | 0.800 | 13.028 | |

| trešdiena, 4.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 250 | 122 | 3.611 | 6.899 | 11.348 | 0.25 | 0.825 | 3.804 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7 |
| Vistas gaļa karija mērcē | 90 | 128 | 8.744 | 9.103 | 2.516 | 0.09 | | 0.34 | |
| Vāriti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | 0.924 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 100 | 64 | 1.42 | 4.196 | 5.084 | 0.1 | 1. | 2.889 | |
| Graudu maize bezglutēna | 80 | 183 | 4.08 | 4.08 | 32.64 | | | | |
| Ābolu dzēriens | 200 | 51 | 0.178 | 0.352 | 11.621 | | 5. | 1.16 | |
| kopā: | | 796 | 22.78 | 27.03 | 114.76 | 0.640 | 6.825 | 9.117 | |

| ceturtdiena, 5.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu un cūkgaļas sautējums | 200 | 175 | 11.244 | 8.708 | 12.672 | 0.2 | | 4.556 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 100 | 65 | 1.782 | 4.852 | 4.445 | 0.1 | 0.2 | 1.228 | |
| Graudu maize bezglutēna | 100 | 229 | 5.1 | 5.1 | 40.8 | | | | |
| Jogurta krēms | 60 | 131 | 2.596 | 9.003 | 9.917 | | 5.4 | | 7 |
| Zemeņu mērce | 80 | 42 | 0.514 | 0.256 | 8.804 | | 4. | 1.062 | |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.033 | | 19.953 | | | 0.598 | |
| kopā: | | 722 | 21.27 | 27.92 | 96.59 | 0.300 | 9.600 | 7.444 | |

| piektdiena, 6.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rasolņiks | 200 | 143 | 2.058 | 8.284 | 14.82 | 0.816 | 1. | 2.71 | 9 |
| Vistas gaļas mērce ar papriku | 90 | 145 | 8.667 | 10.531 | 3.804 | 0.018 | | 1.072 | 7 |
| Vāriti bezglutēna makaroni | 180 | 261 | 2.709 | 4.419 | 52.29 | 0.18 | | 0.945 | |
| Kāju burkānu salāti ar krējumu | 80 | 38 | 1.003 | 1.746 | 4.629 | 0.08 | 0.08 | 2.412 | 7 |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 29 | 0.447 | 0.086 | 5.944 | | 4. | 1.4 | |
| Graudu maize bezglutēna | 80 | 183 | 4.08 | 4.08 | 32.64 | | | | |
| kopā: | | 800 | 18.96 | 29.15 | 114.13 | 1.094 | 5.080 | 8.539 | |