

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase BG

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

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0.16		0.84	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		905	29.25	32.47	122.05	0.590	1.240	11.208	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		867	25.33	30.12	122.29	0.730	9.800	11.168	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		839	29.28	37.38	95.92	0.425	12.240	7.960	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		862	32.56	34.92	103.26	1.444	0	9.570	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	393	14.304	18.879	41.375	0.352		2.414	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		807	24.39	37.27	92.96	0.832	0	9.381	