

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

BG

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

pirmdiena, 27.janvāris	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	90	131	9.839	9.32	1.94	0.09		0.209	
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	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		776	25.44	28.31	102.99	0.530	1.240	10.223	

otrdiena, 28.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		714	21.08	25.26	99.22	0.650	8.800	10.358	

trešdiena, 29.janvāris	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	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:		798	27.26	35.64	91.51	0.380	12.240	7.343	

ceturtdiena, 30.janvāris	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	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	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	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		723	28.26	30.81	82.02	1.224	0	8.661	

piektdiena, 31.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	200	357	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
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				
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		771	23.09	35.55	89.20	0.800	0	9.162	