

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

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

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09			0.267	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2		2.308	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			873	29.51	36.21	106.80	1.018	6.200	11.527	

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04		4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4		0.712	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			766	20.51	34.91	90.64	0.440	0.440	7.401	

	trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28			0.03	
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075				
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			848	32.79	27.72	117.40	1.075	0.080	9.789	

	ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršcs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4		3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			702	25.40	27.21	86.83	1.320	0.800	11.265	

	piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2			3.308	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	200	384	12.494	18.128	42.577	0.944			0.965	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:			802	22.81	31.32	104.85	1.224	0.800	7.824	