

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

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

	pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2			2.745	
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09			0.299	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16			2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			732	24.14	23.62	103.60	0.650	0	8.340	

	otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25			5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4		2.248	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53			3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957			4.	1.024	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			711	25.87	27.16	88.26	0.330	8.000	10.207	

	trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6		3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09			0.639	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2		0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			730	19.39	23.86	107.06	0.894	2.800	8.145	

	ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6		0.599	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072			0.019	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05		0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			852	34.51	34.08	100.18	1.052	1.450	8.612	

	piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2			3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	200	353	15.295	21.463	25.164	0.282			0.754	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35		0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576					
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
kopā:			742	23.63	31.55	92.01	0.552	0.350	5.778	