

# Ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	128	3,871	6,576	13,184	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Miežu putrainu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0,25	0,25	4,12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4,07	14,831	2,506	0,075		0,224	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1,116	6,223	7,153	0,36	1,8	4,018	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>27,79</b>	<b>37,54</b>	<b>87,19</b>	<b>1,685</b>	<b>2,050</b>	<b>14,110</b>	
otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0,077		0,769	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4,565	11,238	27,678	0,25		4,81	7

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
<b>kopā:</b>		<b>557</b>	<b>19,79</b>	<b>26,98</b>	<b>57,80</b>	<b>0,447</b>	<b>1,200</b>	<b>10,979</b>	
<b>trešdiena, 13.novembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltum vielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	253	10,653	15,541	17,19	0,5		3,203	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	294	7,864	12,904	36,549	0,75		5,555	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>792</b>	<b>23,33</b>	<b>35,25</b>	<b>93,85</b>	<b>1,550</b>	<b>0</b>	<b>12,908</b>	
<b>ceturtdiena, 14.novembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltum vielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9

Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1	3,015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
<b>kopā:</b>		<b>759</b>	<b>22,76</b>	<b>31,99</b>	<b>85,46</b>	<b>1,216</b>	<b>1,400</b>	<b>11,877</b>	
<b>piektdiena, 15.novembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltum vielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03		0,02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	94	1,995	5,206	8,5	1,2	6,6	2,967	

Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0,02		12,02			0,36	
<b>kopā:</b>		<b>688</b>	<b>29,93</b>	<b>28,91</b>	<b>73,52</b>	<b>1,500</b>	<b>6,600</b>	<b>10,147</b>	