

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 15.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas stroganovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	120	61	1.932	4.998	2.7372	0.0001	0	0.912	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu salāti	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>873.553</i>	<i>31.559</i>	<i>33.634</i>	<i>109.62</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>8.069</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>873.553</b>	<b>31.559</b>	<b>33.634</b>	<b>109.62</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>8.069</b>	
<b>otrdiena, 16.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>830.042</i>	<i>31.179</i>	<i>28.407</i>	<i>110.681</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.519</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>830.042</b>	<b>31.179</b>	<b>28.407</b>	<b>110.681</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>11.519</b>	
<b>trešdiena, 17.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkānie	80	173	10.67	11.2281	6.6182	0.0003	0	1.1055	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Balto redīsu salāti	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Biezpiena massa	100	211	3.9488	16.425	11.837	0	0.005	0.0069	1,7
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
<i>Kopā:</i>		<i>830.111</i>	<i>25.665</i>	<i>39.679</i>	<i>88.997</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>10.713</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>830.111</b>	<b>25.665</b>	<b>39.679</b>	<b>88.997</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>10.713</b>	
<b>ceturtdiena, 18.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	350	356	14.9148	21.757	24.0664	0.0007	0	4.4837	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14.9378	13.1153	7.5631	0.0005	0	0.7088	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>1102.748</i>	<i>33.823</i>	<i>47.598</i>	<i>120.086</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.041</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1102.748</b>	<b>33.823</b>	<b>47.598</b>	<b>120.086</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>13.041</b>	
<b>piektdiena, 19.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16.8643	14.1689	3.2387	0.0001	0	0.2562	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Augļu salāti	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>733.756</i>	<i>28.847</i>	<i>25.203</i>	<i>94.831</i>	<i>0.</i>	<i>0.007</i>	<i>12.374</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>733.756</b>	<b>28.847</b>	<b>25.203</b>	<b>94.831</b>	<b>0.</b>	<b>0.007</b>	<b>12.374</b>	