

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	143	2.7875	5.7133	19.867	0.5	0	4.926	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28	0	3.605	1.
Marinēti gurķi	120	59	2.1254	4.1606	2.033	0	0.6	2.2589	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		839.907	29.706	24.847	120.775	1.23	1.6	14.852	
Diena kopā :		1669.632	54.695	58.957	224.634	2.736	3.8	24.594	
Otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Ķirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2.23	4.5706	15.8936	0.4	0	3.9408	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02	0	0.76	1.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.9884	11.1908	53.4192	0.8	0	2.4754	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Ūdens ar ogām	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		777.121	27.503	29.534	99.092	2.	0.5	12.264	
Diena kopā :		1544.06	58.303	62.399	184.213	4.73	4.	25.321	
Trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	90	257	18.0331	18.6897	3.9241	0.081	0	0.3934	1;3;7
Kartupeļu biezenis	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.23	0	1.0626	
Biešu salāti	100	80	0.856	5.246	7.398	0.4	2.	3.176	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914	0	5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		891.148	33.754	27.436	126.15	0.711	7.	7.942	
Diena kopā :		1697.226	64.659	60.11	221.579	1.302	12.5	18.887	
Ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	200	403	17.2734	19.0605	40.4215	0.0002	0	2.1441	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		835.652	34.9	28.602	107.428	1.3	0.45	7.076	
Diena kopā :		1689.403	73.721	63.309	195.203	2.28	1.	23.355	
Piektdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.0016	10.3492	10.8153	0.75	2.	3.8692	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cepta vistas gaļa	70	156	15.0143	9.995	0.6069	0.28	0	0.0486	
Tomātu un piena mērce	20	11	0.4408	0.4428	1.4396	0.08	0	0	7.
Vārīti kartupeļi	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8	0	0	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		884.376	33.994	32.362	110.791	2.01	4.	10.742	
Diena kopā :		1605.912	58.094	60.806	199.889	3.31	7.	26.807	