

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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Rīsi	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16	0	0	0.6	
Ūdens ar ogām	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		812.989	23.598	28.053	103.08	0.001	0.	9.095	
<i>Diena kopā:</i>		812.989	23.598	28.053	103.08	0.001	0.	9.095	
otrdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņ.	300	236	19.5	8.6865	18.315	0.0003	0	6.264	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		715.684	29.958	27.758	82.413	0.001	0.002	17.61	
<i>Diena kopā:</i>		715.684	29.958	27.758	82.413	0.001	0.002	17.61	
trešdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.6081	10.8609	5.7899	0.0002	0	0.2931	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Biezpiena massa	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0	0.0025	0.1109	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		777.139	28.891	25.985	104.345	0.001	0.009	11.049	
<i>Diena kopā :</i>		777.139	28.891	25.985	104.345	0.001	0.009	11.049	
ceturtdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	86	3.3711	4.0639	8.9233	0.0004	0	3.6555	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas tomātu mērce	120	184	13.8662	12.3989	3.7632	0.0002	0	1.2744	
Pērļu grūbas	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		745.127	28.916	25.668	97.004	0.001	0	12.292	
<i>Diena kopā:</i>		745.127	28.916	25.668	97.004	0.001	0	12.292	
piektdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.1304	1.0111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12.6305	4.3348	2.0136	0.0003	0	0.4806	1;11;3;4
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
Gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.0001	0	0.72	7
Ūdens ar cidonijām	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		756.09	35.113	24.408	96.508	0.001	0	10.994	
<i>Diena kopā :</i>		756.09	35.113	24.408	96.508	0.001	0	10.994	