

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 12.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.2858	4.8253	0.0003	0	0.1633	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
<i>Kopā:</i>		<i>738.967</i>	<i>26.624</i>	<i>25.838</i>	<i>98.985</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.819</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1496.725</i>	<i>52.461</i>	<i>61.008</i>	<i>181.836</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>28.164</i>	
otrdiena, 13.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.0002	0.0004	3.1104	
Ūdens ar brūklenēm	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
<i>Kopā:</i>		<i>778.741</i>	<i>23.245</i>	<i>33.233</i>	<i>89.069</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.592</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1591.916</i>	<i>53.331</i>	<i>70.598</i>	<i>177.072</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>21.995</i>	
trešdiena, 14.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Kartupeļu biezenis	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7.
Kafijas krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
<i>Kopā:</i>		<i>784.66</i>	<i>31.372</i>	<i>29.604</i>	<i>97.942</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>8.295</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1722.91</i>	<i>62.736</i>	<i>65.774</i>	<i>221.138</i>	<i>0.003</i>	<i>0.014</i>	<i>15.077</i>	
ceturtdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	163	2.9235	10.943	13.0755	0.0002	0	5.1025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Marinēti gurķi	90	63	1.1232	2.8584	8.1387	0.0003	0.0004	2.088	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>776.996</i>	<i>24.557</i>	<i>25.528</i>	<i>109.964</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.864</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1663.588</i>	<i>57.774</i>	<i>61.848</i>	<i>211.311</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>29.062</i>	
piektdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16.8643	14.1689	3.2387	0.0001	0	0.2562	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.5042	2.6196	6.943	0.0001	0.0001	3.618	7.
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.0002	0	0	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		<i>737.051</i>	<i>31.131</i>	<i>27.837</i>	<i>87.356</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.764</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1503.258</i>	<i>53.779</i>	<i>60.329</i>	<i>179.863</i>	<i>0.003</i>	<i>0.002</i>	<i>28.788</i>	