

# 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
<b>pirmdiena, 13.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	11.546	12.6815	2.004	0.1	0	1.1965	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.1	0.2	1.3085	
Ūdens ar ogām	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>724.987</i>	<i>29.547</i>	<i>26.284</i>	<i>91.35</i>	<i>0.6</i>	<i>0.2</i>	<i>10.664</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>1558.945</b>	<b>64.928</b>	<b>52.563</b>	<b>202.711</b>	<b>2.56</b>	<b>0.2</b>	<b>20.081</b>	
<b>otrdiena, 14.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.3578	12.8434	8.3949	0.2	0.66	2.1199	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.4855	13.9885	66.774	1.	0	3.0942	
Marinēti gurķi	90	45	0.9686	3.7611	2.1588	0.045	0.27	0.8427	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>881.43</i>	<i>30.827</i>	<i>33.387</i>	<i>112.837</i>	<i>1.245</i>	<i>6.93</i>	<i>9.325</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>1647.377</b>	<b>60.11</b>	<b>68.905</b>	<b>191.549</b>	<b>1.751</b>	<b>14.19</b>	<b>21.692</b>	
<b>trešdiena, 15.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltās cūkgaļas mērce	90	165	9.9313	11.0565	6.2996	0.171	0	1.0909	1;3;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Biezpiena masa	50	102	2.0798	8.2575	4.7584	0.025	1.025	0.0032	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>777.617</i>	<i>27.275</i>	<i>28.861</i>	<i>99.754</i>	<i>0.576</i>	<i>6.475</i>	<i>11.85</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>1612.059</b>	<b>61.938</b>	<b>64.232</b>	<b>192.131</b>	<b>1.106</b>	<b>12.59</b>	<b>20.889</b>	
<b>ceturtdiena, 16.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.0125	9.458	6.605	0.25	0	3.4312	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.6009	17.877	48.6898	1.472	0	1.7998	1.
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.2645	3.1985	3.7765	0.1	0	2.5825	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>725.768</i>	<i>29.988</i>	<i>29.253</i>	<i>84.24</i>	<i>0.75</i>	<i>0</i>	<i>10.769</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>1556.513</b>	<b>66.457</b>	<b>58.433</b>	<b>186.619</b>	<b>2.3</b>	<b>1.</b>	<b>20.324</b>	
<b>piektdiena, 17.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	250	159	1.8225	12.7575	9.4625	0.25	0	3.7225	
Zivju kotlete	70	165	12.3538	8.7196	9.5239	0.0064	0	0.5538	4.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti	120	51	1.704	3.8352	3.498	0.12	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>756.373</i>	<i>27.546</i>	<i>28.739</i>	<i>95.299</i>	<i>0.586</i>	<i>1.1</i>	<i>15.268</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>1522.379</b>	<b>51.598</b>	<b>63.696</b>	<b>181.739</b>	<b>1.406</b>	<b>3.1</b>	<b>31.176</b>	