

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 16.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	95	1.8118	5.211	9.9128	1.	0	2.8345	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0.267	0	0.3354	1;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.1	0	1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>756.389</i>	<i>25.591</i>	<i>25.016</i>	<i>104.046</i>	<i>1.567</i>	<i>1.</i>	<i>10.896</i>	
Diena kopā :		1651.701	54.556	58.2	219.978	3.907	2.	21.553	
otrdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	95	3.6582	4.4262	10.0618	0.25	0.25	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	300	371	17.0754	14.1426	44.0076	0.9	0	5.0703	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.2	0.1	2.375	
Ābolu dzēriens	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>		<i>821.83</i>	<i>33.579</i>	<i>30.504</i>	<i>101.539</i>	<i>1.35</i>	<i>0.35</i>	<i>14.626</i>	
Diena kopā :		1609.109	65.548	64.778	186.546	2.6	1.6	30.283	
trešdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Maltās cūkgāļas mērce	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.36	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes m	100	104	1.555	6.7555	6.6762	0.016	0	1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7.
<i>Kopā:</i>		<i>747.19</i>	<i>36.236</i>	<i>25.77</i>	<i>88.723</i>	<i>0.576</i>	<i>0</i>	<i>8.911</i>	
Diena kopā :		1555.714	66.66	58.322	185.495	1.706	0	18.725	
ceturtdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Soļanka	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>		<i>835.652</i>	<i>34.9</i>	<i>28.602</i>	<i>107.428</i>	<i>1.3</i>	<i>0.45</i>	<i>7.076</i>	
Diena kopā :		1639.43	71.569	55.002	211.375	2.214	1.65	15.956	
piektdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.456	0	4.8163	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cepta vistas gaļa	70	127	14.4402	7.5545	0.2074	0.008	0	0.0625	3;4
Vārti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0.05	0	0.2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.1	0.3	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>754.666</i>	<i>31.659</i>	<i>30.707</i>	<i>85.197</i>	<i>0.864</i>	<i>5.3</i>	<i>16.373</i>	
Diena kopā :		1573.915	60.847	65.775	181.358	2.07	11.65	30.338	