

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	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 18.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.2	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.1045	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Marinēti gurķi	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
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>		<i>747.87</i>	<i>31.07</i>	<i>23.851</i>	<i>99.937</i>	<i>0.705</i>	<i>0</i>	<i>9.455</i>	
Diena kopā :		1471.557	62.83	51.014	185.831	1.525	0.24	18.402	
otrdiena, 19.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.268	0	1.722	1;9
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.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.4706	2.061	4.6638	0.36	0	2.5164	
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>784.458</i>	<i>36.955</i>	<i>29.48</i>	<i>90.588</i>	<i>2.1</i>	<i>0</i>	<i>8.238</i>	
Diena kopā :		1531.744	64.508	54.87	190.767	3.268	0	17.91	
trešdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas maltās gaļas mērcē	80	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Biešu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3	0	1.2575	
Biezpiena massa	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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>774.991</i>	<i>25.559</i>	<i>34.034</i>	<i>89.281</i>	<i>0.98</i>	<i>10.</i>	<i>9.91</i>	
Diena kopā :		1551.53	46.616	71.648	175.181	1.518	20.1	19.926	
ceturtdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	130	4.2368	7.0773	12.0209	1.	0	2.4938	1;3
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
Vārīti rīsi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.23	0	2.4288	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48	0	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>795.343</i>	<i>27.421</i>	<i>30.749</i>	<i>99.725</i>	<i>1.977</i>	<i>0.5</i>	<i>11.482</i>	
Diena kopā :		1617.797	54.802	61.777	206.363	4.137	1.6	22.968	
piektdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.8997	9.6954	6.5726	0.0864	0	0.3886	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.23	0	5.1198	
Gurķu salāti	90	46	1.449	3.7485	2.0529	0.09	0	0.684	7.
Ūdens ar ogām	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>760.672</i>	<i>30.755</i>	<i>28.41</i>	<i>92.688</i>	<i>1.156</i>	<i>0</i>	<i>12.775</i>	
Diena kopā :		1545.535	57.159	64.445	180.669	2.194	0.03	21.691	