

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
pirmdiena, 19.janvāris									
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.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Burkānu salāti	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>		<i>811.265</i>	<i>23.598</i>	<i>28.053</i>	<i>103.08</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.095</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1636.813</i>	<i>54.742</i>	<i>57.909</i>	<i>209.213</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>17.855</i>	
otrdiena, 20.janvāris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.7594	4.3716	7.3302	0.0002	0	4.3898	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	233	19.434	8.6025	17.928	0.0003	0	6.3945	
Marinēti gurķi	100	147	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>		<i>713.283</i>	<i>30.112</i>	<i>27.7</i>	<i>82.228</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>17.995</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1447.046</i>	<i>57.749</i>	<i>55.207</i>	<i>173.565</i>	<i>0.003</i>	<i>0.005</i>	<i>31.033</i>	
trešdiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.6081	10.8609	5.7899	0.0002	0	0.2931	1;3;7
Kartupeļu biežputra	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.	
Jogurta krēms	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>		<i>776.558</i>	<i>28.891</i>	<i>25.985</i>	<i>104.345</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>11.049</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1577.409</i>	<i>55.644</i>	<i>63.135</i>	<i>193.469</i>	<i>0.002</i>	<i>0.016</i>	<i>18.365</i>	
ceturtdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	86	3.3711	4.0639	8.9233	0.0004	0	3.6555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās cūkgaļas mērce	120	184	13.8662	12.3989	3.7632	0.0002	0	1.2744	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
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>		<i>734.493</i>	<i>28.786</i>	<i>24.668</i>	<i>96.869</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>12.292</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1660.451</i>	<i>52.563</i>	<i>56.687</i>	<i>218.238</i>	<i>0.004</i>	<i>0.</i>	<i>26.634</i>	
piektdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.1304	1.0111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1.
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
Vārīti kartupeļi	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.0002	0	0	7.
Burkānu redīsu salāti ar majonēzi	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>		<i>755.903</i>	<i>35.113</i>	<i>24.408</i>	<i>96.508</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.994</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1546.117</i>	<i>71.982</i>	<i>51.237</i>	<i>194.01</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>24.101</i>	