

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
trešdiena, 19.novembris									
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.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Gurķi	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>	
Diena kopā :		1577.409	55.644	63.135	193.469	0.002	0.016	18.365	
ceturtdiena, 20.novembris									
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	
Svaigu 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>	
Diena kopā :		1660.451	52.563	56.687	218.238	0.004	0.	26.634	
piektdiena, 21.novembris									
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
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	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>	
Diena kopā :		1546.117	71.982	51.237	194.01	0.002	0	24.101	