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	Alergēni
pirmdiena, 20.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	250	130	5.6766	4.8722	15.6953	0.2125	0	1.9283	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.2858	4.8253	0.3	0	0.1633	7.
Pērļu grūbas	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Marinēti gurķi	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
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.
Kopā:		*791.095*	*28.969*	*26.465*	*106.857*	*0.713*	*0.5*	*10.116*	
Diena kopā :		***1626.251***	***60.271***	***52.118***	***227.92***	***1.81***	***1.25***	***19.519***	
otrdiena, 21.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	94	3.0719	5.5818	7.6412	0.2	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.5798	49.2192	0.8	0	2.3914	
Burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2	0	2.83	
Ūdens ar citronu	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*754.841*	*29.286*	*28.852*	*93.26*	*1.2*	*0*	*10.594*	
Diena kopā :		***1470.595***	***58.38***	***55.618***	***180.966***	***2.4***	***0***	***24.966***	
trešdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	178	11.1801	10.8445	8.6437	0.2496	0	0.4617	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Gurķu salāti	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4	0	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Jogurta krēms	70	160	3.3478	11.8685	9.9092	0	3.5	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Kopā:		*786.332*	*27.017*	*26.825*	*106.502*	*1.05*	*8.5*	*9.99*	
Diena kopā :		***1610.398***	***51.236***	***56.098***	***218.204***	***1.926***	***17.5***	***22.156***	
ceturtdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	147	5.36	9.2543	10.3338	0	0	3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.9695	0.3	0	0.5665	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8	0	0	1.
Balto redīsu salāti	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
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.
Kopā:		*864.228*	*35.926*	*31.981*	*105.915*	*1.28*	*0.45*	*8.132*	
Diena kopā :		***1728.515***	***69.296***	***63.518***	***216.178***	***1.993***	***0.575***	***19.464***	
piektdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.07	0	0.1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.23	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.7354	6.7913	2.7979	0.075	0	0.0527	1;7
Biešu salāti	100	52	1.1963	3.5571	3.8131	0.075	0.275	2.2823	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		*733.158*	*27.547*	*26.265*	*93.027*	*0.7*	*5.275*	*15.349*	
Diena kopā :		***1475.178***	***52.089***	***53.127***	***191.719***	***1.65***	***10.775***	***26.47***	