

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 23.februāris									
Pusdienas									
Borščs	250	195	8.8195	13.623	9.1382	0.75	0.25	2.4238	
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
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4	0	1.035	
Ābolu dzēriens	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>		795.662	35.846	32.236	90.206	1.75	0.25	8.661	
Diena kopā :		1652.542	68.848	67.759	190.057	3.57	1.4	16.752	
Otrdiena, 24.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.8225	12.7575	9.4625	0.25	0	3.7225	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02	0	0.76	1.
Plovs ar cūkgaļu	300	298	17.8632	16.9155	18.4263	0.0006	0	6.9681	
Marinēti gurķi	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2	0	2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		785.389	26.199	36.563	86.212	0.471	0	16.298	
Diena kopā :		1544.634	46.749	70.724	177.711	1.541	1.	25.687	
Trešdiena, 25.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9.2253	9.6866	7.5506	0.28	0	0.9784	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti	90	58	1.6042	4.3672	4.0006	0.09	0.18	1.1047	
Kakao krēms	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>		737.312	22.604	28.847	94.075	0.57	10.18	10.084	
Diena kopā :		1559.351	48.237	58.357	194.872	1.06	20.18	18.594	
Ceturtdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	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>		835.652	34.9	28.602	107.428	1.3	0.45	7.076	
Diena kopā :		1701.008	66.04	67.202	205.687	3.77	0.9	17.746	
Piektdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	171	6.804	9.4324	14.4742	0.5	0	3.235	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	4;9
Cepta vistas gaļa	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Vāriņi kartupeļi	80	181	10.2647	9.8499	12.0922	0.3264	0	0.5011	1;3
Skābā krējuma mērce	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
<i>Kopā:</i>		773.72	27.663	27.076	101.509	1.226	6.1	13.579	
Diena kopā :		1643.372	61.058	55.985	217.994	2.89	12.9	20.867	