

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 24.novembris									
Pusdienas									
Soļanka	200	80	2.7594	4.3716	7.3302	0.0002	0	4.3898	9.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.0106	4.2118	2.3473	0	0.0002	1.1059	
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>		<i>858.949</i>	<i>23.594</i>	<i>33.055</i>	<i>104.776</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.218</i>	
Diena kopā :		1757.97	50.031	69.729	208.42	0.002	0.001	20.478	
otrdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.2514	14.0952	23.698	0.0007	0	9.3678	9.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7.
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6	0	0	1.	
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>747.898</i>	<i>30.6</i>	<i>28.162</i>	<i>90.248</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>18.145</i>	
Diena kopā :		1524.205	59.315	63.949	173.086	0.003	0.002	33.882	
trešdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.5943	6.4866	0.0003	0	0.4676	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7.
<i>Kopā:</i>		<i>834.824</i>	<i>28.63</i>	<i>26.9</i>	<i>116.312</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.417</i>	
Diena kopā :		1583.488	53.035	50.998	224.172	0.001	0.	17.077	
ceturtdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1.1846	3.2014	3.6478	0.0001	0.0002	2.1891	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>785.545</i>	<i>30.239</i>	<i>33.123</i>	<i>89.381</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.618</i>	
Diena kopā :		1515.006	55.785	59.315	185.053	0.001	0.003	23.881	
piektdiena, 28.novembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.3274	5.499	0.0008	0	2.164	4;9
Cepta vistas gaļa	70	161	15.2201	10.0194	1.4483	0.0001	0	0.1088	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1.4098	6.2132	1.101	0	0	0.0273	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>758.265</i>	<i>33.432</i>	<i>26.</i>	<i>94.611</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.404</i>	
Diena kopā :		1600.943	66.695	58.534	193.566	0.003	0	21.729	