

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

|                                           | Svars (g) | Enerģētiskā<br>vērtība<br>(kkal) | Olbaltum<br>vielas | Tauki         | Ogļhidrāt<br>i | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|-------------------------------------------|-----------|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|----------|
| <b>pirmdienā, 28.aprīlis</b>              |           |                                  |                    |               |                |              |               |                 |          |
| <b>Pusdienas</b>                          |           |                                  |                    |               |                |              |               |                 |          |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm              | 200       | 113                              | 8.4619             | 4.8082        | 8.7713         | 0.0002       | 0             | 1.3836          | 1;3      |
| Krējums skābs                             | 5         | 10                               | 0.13               | 1.            | 0.135          | 0            | 0             | 0               | 7        |
| Cūkgaļas gulašs                           | 100       | 205                              | 11.7605            | 15.5467       | 4.509          | 0.0001       | 0             | 0.247           | 1;7      |
| Vārīti rīsi                               | 200       | 221                              | 4.95               | 1.056         | 47.916         | 0.0002       | 0             | 2.112           |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu        | 100       | 64                               | 1.42               | 4.196         | 5.084          | 0.0001       | 0.001         | 2.889           |          |
| Augļu dzēriens                            | 200       | 65                               | 0.315              | 0.234         | 15.159         | 0            | 0.006         | 1.068           |          |
| Rudzu maize                               | 40        | 104                              | 3.44               | 0.56          | 20.08          | 0            | 0             | 2.2             | 1        |
| <i>Kopā:</i>                              |           | <i>781.847</i>                   | <i>30.477</i>      | <i>27.401</i> | <i>101.654</i> | <i>0.001</i> | <i>0.007</i>  | <i>9.9</i>      |          |
| <b>Diena kopā :</b>                       |           | <b>781.847</b>                   | <b>30.477</b>      | <b>27.401</b> | <b>101.654</b> | <b>0.001</b> | <b>0.007</b>  | <b>9.9</b>      |          |
| <b>otrdiena, 29.aprīlis</b>               |           |                                  |                    |               |                |              |               |                 |          |
| <b>Pusdienas</b>                          |           |                                  |                    |               |                |              |               |                 |          |
| Frikadeļu zupa                            | 200       | 101                              | 3.958              | 5.608         | 8.522          | 0.0008       | 0             | 3.276           |          |
| Krējums skābs                             | 5         | 10                               | 0.13               | 1.            | 0.135          | 0            | 0             | 0               | 7        |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem    | 230       | 507                              | 13.6505            | 22.9276       | 52.8471        | 0.0008       | 0             | 4.1457          | 1        |
| Salātu lapu maisījums ar burkāniem        | 100       | 17                               | 1.55               | 0.28          | 2.42           | 0            | 0             | 1.45            |          |
| Ābolu sulas dzēriens                      | 200       | 65                               | 0.315              | 0.234         | 15.159         | 0            | 0.006         | 1.068           |          |
| Rudzu maize                               | 40        | 104                              | 3.44               | 0.56          | 20.08          | 0            | 0             | 2.2             | 1        |
| <i>Kopā:</i>                              |           | <i>738.889</i>                   | <i>22.729</i>      | <i>30.376</i> | <i>84.004</i>  | <i>0.002</i> | <i>0</i>      | <i>11.072</i>   |          |
| <b>Diena kopā :</b>                       |           | <b>738.889</b>                   | <b>22.729</b>      | <b>30.376</b> | <b>84.004</b>  | <b>0.002</b> | <b>0</b>      | <b>11.072</b>   |          |
| <b>trešdiena, 30.aprīlis</b>              |           |                                  |                    |               |                |              |               |                 |          |
| <b>Pusdienas</b>                          |           |                                  |                    |               |                |              |               |                 |          |
| Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē        | 80        | 211                              | 12.37              | 16.135        | 3.458          | 0.08         |               | 0.026           | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                          | 200       | 149                              | 4.24               | 0.212         | 31.376         | 0.2          |               | 4.452           |          |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku            | 50        | 53                               | 0.387              | 5.267         | 1.176          | 0.05         |               | 0.034           | 1;7      |
| Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar | 100       | 54                               | 1.376              | 3.537         | 4.113          | 0.075        | 0.275         | 2.752           |          |
| Rupjmaizes krēms                          | 50        | 131                              | 1.97               | 9.058         | 10.25          |              | 5.            | 0.4             | 1;7      |
| Dzērveņu ķīselis                          | 100       | 55                               | 0.078              | 0.108         | 13.058         |              | 10.           | 0.75            |          |
| Rudzu maize                               | 40        | 104                              | 3.44               | 0.56          | 20.08          |              |               | 2.2             | 1.       |
| <i>Pusdienas kopā:</i>                    |           | <i>725.03</i>                    | <i>24.402</i>      | <i>30.93</i>  | <i>84.115</i>  | <i>0.757</i> | <i>15.275</i> | <i>10.848</i>   |          |
| <b>Diena kopā :</b>                       |           | <b>775.937</b>                   | <b>25.298</b>      | <b>34.898</b> | <b>87.019</b>  | <b>0.001</b> | <b>0.01</b>   | <b>9.267</b>    |          |