

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 27.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.2	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar vistas gaļu	250	327	17.229	20.751	17.713	0.25	0	4.9835	
Marinēti gurķi	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
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>316.548</i>	<i>14.822</i>	<i>7.908</i>	<i>44.146</i>	<i>0.4</i>	<i>0</i>	<i>8.284</i>	
Diena kopā :		1040.235	46.581	35.071	130.04	1.22	0.24	17.231	
otrdiena, 28.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa ar rīsiem	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.268	0	1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.6009	17.877	48.6898	1.472	0	1.7998	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.4706	2.061	4.6638	0.36	0	2.5164	
Ūdens ar ogām	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>		<i>156.806</i>	<i>5.041</i>	<i>3.621</i>	<i>24.879</i>	<i>0.36</i>	<i>0</i>	<i>4.716</i>	
Diena kopā :		904.093	32.594	29.011	125.057	1.528	0	14.388	
trešdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7.
Cūkgāļas kotlete	70	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3	0	1.2575	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>529.487</i>	<i>22.709</i>	<i>21.766</i>	<i>58.781</i>	<i>0.78</i>	<i>0</i>	<i>8.309</i>	
ceturtdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	214	11.155	15.5943	6.4866	0.0003	0	0.4676	1;3
Vārti kartupeļi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar kļiploku	50	50	0.4902	4.5276	1.8652	0.05	0	0.0351	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	93	1.6848	7.4424	4.9596	0.48	0.6	3.06	
Vanīļas krēms	50	114	2.3912	8.4775	7.078	0	2.5	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
<i>Kopā:</i>		<i>682.059</i>	<i>23.015</i>	<i>22.951</i>	<i>94.483</i>	<i>1.16</i>	<i>1.1</i>	<i>8.993</i>	
Diena kopā :		682.059	23.015	22.951	94.483	1.16	1.1	8.993	