

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	180	212	13.1454	15.1249	5.6196	0.0002	0	1.5894	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	35	1.0827	2.3602	2.2851	0.0004	0	0.9824	7
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>785.249</i>	<i>33.309</i>	<i>34.889</i>	<i>82.546</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.768</i>	
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Piens	200	96	6.4	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>783.763</i>	<i>30.899</i>	<i>34.074</i>	<i>87.338</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.906</i>	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.8015	0.693	35.145	0.0002	0	2.277	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>756.85</i>	<i>33.044</i>	<i>32.341</i>	<i>81.194</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.744</i>	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>700.068</i>	<i>30.32</i>	<i>25.261</i>	<i>84.831</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.913</i>	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16.5031	8.6337	0.237	0.0001	0	0.0714	3;4
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.5303	0	0.0036	0	7
Ogu ķīselis	120	118.307	0.384	0.122	28.373	0	0.006	1.192	
<i>Kopā:</i>		<i>942.96</i>	<i>22.4953</i>	<i>33.5817</i>	<i>124.086</i>	<i>0.0014</i>	<i>0.0096</i>	<i>7.9081</i>	