

# 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
<b>pirmdiena, 8.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
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>		799.396	26.475	34.518	87.536	0.002	0.001	10.27	
<b>otrdiena, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Sarkano redīsu salāti ar krējumu	100	43	1.3555	3.0895	2.2585	0	0	1.3825	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		824.403	31.411	27.591	109.367	0.001	0	10.042	
<b>trešdiena, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295	1;3
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		783.389	34.707	24.085	103.383	0.001	0.006	14.796	
<b>ceturtdiena, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Mājas soļanka	200	120	6.5258	5.4674	11.001	0.0008	0.001	1.457	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.9143	43.3183	0.0007	0	2.1346	
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		830.986	32.308	30.296	105.197	0.002	0.002	8.978	
<b>piektdiena, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma baltā mērce	50	74	0.532	7.1801	1.933	0.0002	0	0.0132	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		763	27.6007	33.8368	83.9961	0.0008	0.0102	9.7923	
<i>Kopā:</i>		725.239	22.045	34.445	79.459	0.001	0.01	8.675	