

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
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
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288	
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>799.31</i>	<i>26.675</i>	<i>34.335</i>	<i>86.282</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.188</i>	
otrdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.0002	0.004	2.0213	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>		<i>832.458</i>	<i>26.016</i>	<i>32.466</i>	<i>106.502</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.655</i>	
trešdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
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>		<i>767.32</i>	<i>31.322</i>	<i>24.163</i>	<i>102.656</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>13.894</i>	
ceturtdiena, 15.februāris									
Pusdienas									
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	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
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
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>		<i>911.111</i>	<i>35.385</i>	<i>32.429</i>	<i>116.782</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.929</i>	
piektdiena, 16.februāris									
Pusdienas									
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	30	45	0.3192	4.3081	1.1598	0.0001	0	0.008	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>725.239</i>	<i>22.045</i>	<i>34.445</i>	<i>79.459</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>8.675</i>	