

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
		skā vērtība	(kkal)							
<b>pirmdienas, 26.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	220	262	11.3454	13.7951	22.3454	0.0007	0	4.0975	7	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
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		
<i>Kopā:</i>		<i>779.324</i>	<i>28.186</i>	<i>34.614</i>	<i>86.333</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.562</i>		
<b>otrdiena, 27.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276		
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316		
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
<i>Kopā:</i>		<i>766.218</i>	<i>25.423</i>	<i>31.921</i>	<i>92.28</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.899</i>		
<b>trešdiena, 28.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	119	3.6501	5.6126	13.223	0.0002	0.001	2.6188	1;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cūkgaļas bumbuņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7	
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068		
<i>Kopā:</i>		<i>724.443</i>	<i>24.765</i>	<i>25.668</i>	<i>95.722</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>13.554</i>		
<b>ceturtdiena, 29.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745		
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008		
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>733.134</i>	<i>33.928</i>	<i>26.362</i>	<i>88.48</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.391</i>		
<b>piektdiena, 1.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.2977	2.8061	3.5792	0.0002	0	0.0108	7	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446		
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.5303	0	0.0036	0	7	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<i>Kopā:</i>		<i>955.876</i>	<i>19.975</i>	<i>36.4</i>	<i>124.29</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>8.387</i>		