

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
pirmdienā, 13.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	250	215	9.16	4.35	35.127	0.0002	0.0002	4.12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	160	4.0703	14.8306	2.5057	0.0001	0	0.2239	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
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>775.612</i>	<i>27.874</i>	<i>36.572</i>	<i>82.523</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.838</i>	
otrdiena, 14.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbuņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4.565	11.2375	27.6775	0.0002	0	4.8105	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Biezpiena sacepums	80	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>754.44</i>	<i>34.49</i>	<i>29.174</i>	<i>87.005</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>11.012</i>	
trešdiena, 15.novembris									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	254	10.6534	15.5407	17.1903	0.0005	0	3.2026	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	324	7.8205	15.5568	38.0127	0.0008	0	5.692	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>747.626</i>	<i>22.044</i>	<i>32.658</i>	<i>89.618</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.095</i>	
ceturtdiena, 16.novembris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12.983	8.3822	26.391	0.0006	0	10.1844	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.7991	1.9912	5.2252	0	0.0013	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>851.368</i>	<i>28.004</i>	<i>34.597</i>	<i>96.905</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>16.627</i>	
piektdiena, 17.novembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.7394	17.7758	0.5712	0.0001	0	0.1484	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	95	1.9949	5.2058	8.5003	0.0012	0.0066	2.9672	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02	0	12.02	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>745.831</i>	<i>36.01</i>	<i>29.323</i>	<i>80.522</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>13.276</i>	