

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>743.156</i>	<i>29.24</i>	<i>31.505</i>	<i>84.568</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.743</i>	
<b>otrdiena, 19.septembris</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 gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0001	0	0.2964	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
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>818.577</i>	<i>33.995</i>	<i>35.628</i>	<i>88.846</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>8.961</i>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Cepts vistas giross	80	237	15.5712	18.692	0.456	0.0001	0	0	10;3;7
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.0002	0	2.53	1
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	38	1.203	2.6225	2.539	0.0005	0	1.0915	7
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>773.376</i>	<i>35.357</i>	<i>32.046</i>	<i>83.778</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.631</i>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	261	8.2631	18.4755	15.1845	0.0003	0	4.1212	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Rivēts siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>884.131</i>	<i>19.961</i>	<i>33.566</i>	<i>112.535</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.081</i>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	220	172	6.6	3.608	27.863	0	0.011	0.88	7
<i>Kopā:</i>		<i>838.826</i>	<i>31.024</i>	<i>35.337</i>	<i>96.007</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>10.173</i>	