

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		727.278	19.996	28.43	96.747	0.001	0.001	6.964	
otrdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.7372	0.0001	0	0.912	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	80	216	2.	6.08	34.4	0	0	8.	
<i>Kopā:</i>		746.37	22.316	27.218	98.404	0.001	0	16.143	
trešdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	13.4491	12.9518	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		812.529	27.665	25.672	117.438	0.	0.	5.819	
ceturtdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		809.385	23.995	32.123	106.377	0.	0.006	3.109	
piektdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	4
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Krējuma un tomātu mērce	75	138	1.1438	13.1554	3.5978	0.0001	0	0.0199	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		749.502	27.476	32.939	83.465	0.001	0.006	10.667	