

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 4.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.0008	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
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>		798.264	27.061	29.957	102.932	0.001	0.001	10.383	
otrdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		720.735	26.462	25.037	93.19	0.001	0.001	12.6	
trešdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	223	19.5687	14.6822	1.8621	0.0001	0	0.14	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Baltā mērce	75	58	0.0945	1.0569	11.9546	0.0001	0	0	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Kivi, zemeņu un melones kokteilis	200	93	1.8	0.68	18.68	0	0	2.78	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		858.77	32.024	27.89	115.708	0.001	0.	10.38	
ceturtdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
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	
Bezglutēna cepums ar citronu	40	185	1.52	7.16	28.36	0	0	0.52	
<i>Kopā:</i>		881.763	23.467	28.882	130.97	0.	0.006	6.375	
piektdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	100	238	17.6483	12.4566	13.6056	0.0001	0	0.7912	4
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jāņogu dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		791.244	30.327	25.892	107.576	0.001	0.002	8.729	