

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1.526	3.222	4.752	0.0004	0.001	2.996	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>800.076</i>	<i>31.224</i>	<i>29.896</i>	<i>99.808</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.293</i>	
Diena kopā :		1411.661	56.481	53.452	173.993	0.001	0.017	11.191	
otrdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48	76.89	0.0009	0	3.74	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>835.466</i>	<i>28.37</i>	<i>28.153</i>	<i>114.669</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>11.787</i>	
Diena kopā :		1572.545	56.24	61.451	194.499	0.002	0.009	17.743	
trešdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>765.703</i>	<i>23.536</i>	<i>25.228</i>	<i>110.811</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>5.619</i>	
Diena kopā :		1160.223	41.182	37.967	162.201	0.001	0.021	8.037	
ceturtdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>831.276</i>	<i>29.449</i>	<i>28.092</i>	<i>112.072</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>11.08</i>	
Diena kopā :		1240.148	45.297	46.106	159.372	0.001	0.015	14.852	
piektdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	120	201	8.1268	16.7318	4.5156	0.0001	0	0.3151	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.0001	0	0.72	7
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>774.58</i>	<i>21.556</i>	<i>28.658</i>	<i>104.164</i>	<i>0.</i>	<i>0.016</i>	<i>11.9</i>	
Diena kopā :		1207.891	39.48	44.229	156.912	0.001	0.021	17.716	