

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
pirmdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1.526	3.222	4.752	0.0004	0.001	2.996	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>793.633</i>	<i>28.431</i>	<i>27.717</i>	<i>105.777</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.42</i>	
Diena kopā :		1079.416	34.396	32.882	158.889	0.001	0.006	12.782	
otrdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Vārīta vistas gaļa	80	156	17.2824	9.146	0.0552	0.0001	0	0.0212	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>738.208</i>	<i>28.558</i>	<i>23.934</i>	<i>99.324</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>8.409</i>	
Diena kopā :		1576.609	57.841	51.649	213.175	0.002	0.015	15.037	
trešdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.	0	0	0	
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>754.877</i>	<i>21.998</i>	<i>24.356</i>	<i>110.303</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.464</i>	
Diena kopā :		1404.212	33.896	42.806	218.023	0.002	0.007	16.528	
ceturtdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	149	9.3358	9.657	6.2068	0.0001	0	0.8188	
Vārīta pasta - makaroni	230	451	14.145	7.82	80.385	0.0009	0	3.91	1
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>920.177</i>	<i>30.957</i>	<i>25.248</i>	<i>142.3</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>11.042</i>	
Diena kopā :		1297.646	42.677	34.677	204.627	0.002	0.008	15.002	
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	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.7877	4.1965	2.4062	0	0.0003	0.7638	
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>782.227</i>	<i>21.958</i>	<i>25.872</i>	<i>111.523</i>	<i>0.</i>	<i>0.016</i>	<i>12.302</i>	
Diena kopā :		782.227	21.958	25.872	111.523	0.	0.016	12.302	