

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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	100	91	13.763	2.397	3.545	0.001	0	0.225	7
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1.526	3.222	4.752	0.0004	0.001	2.996	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>800.893</i>	<i>31.139</i>	<i>26.487</i>	<i>108.122</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>8.803</i>	
Diena kopā :		1412.478	56.396	50.044	182.307	0.002	0.02	11.701	
otrdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1,7
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>860.795</i>	<i>24.793</i>	<i>31.757</i>	<i>116.294</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>12.146</i>	
Diena kopā :		1677.218	57.157	76.	186.119	0.002	0.009	17.553	
trešdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Siera kotlete	70	221	14.3374	14.0027	8.8213	0	0	0.054	1,3,7
Kartupeļu biezputra	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>840.532</i>	<i>31.462</i>	<i>25.129</i>	<i>118.632</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>10.857</i>	
Diena kopā :		1516.864	54.515	46.148	217.156	0.001	0.017	13.807	
ceturtdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9.3962	3.2084	18.9078	0.0007	0	7.3958	9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>855.293</i>	<i>28.518</i>	<i>25.719</i>	<i>127.566</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.779</i>	
Diena kopā :		1211.961	40.128	39.589	175.32	0.001	0.006	19.663	
piektdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Burkānu prosas plācenītis ar kokosriekstiem	100	238	4.9262	14.4319	22.0305	0.0005	0.0025	1.3046	1,3,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.0001	0	0.6	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>888.659</i>	<i>18.546</i>	<i>34.191</i>	<i>123.33</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>12.8</i>	
Diena kopā :		1321.97	36.47	49.762	176.078	0.001	0.024	18.616	