

## 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
<b>pirmdiena, 8.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Cūkgaļas gabaliņi saldiskābā mērcē	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>781.915</i>	<i>22.382</i>	<i>26.844</i>	<i>110.121</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.658</i>	
<b>otrdiena, 9.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	280	322	15.937	10.3998	41.0738	0.0008	0	4.7323	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
<i>Kopā:</i>		<i>730.229</i>	<i>24.979</i>	<i>26.478</i>	<i>96.965</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>15.363</i>	
<b>trešdiena, 10.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	220	157	4.5133	0.2448	33.0135	0.0007	0	4.9116	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>807.326</i>	<i>32.567</i>	<i>30.383</i>	<i>98.288</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>10.614</i>	
<b>ceturtdiena, 11.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
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>		<i>774.502</i>	<i>19.981</i>	<i>24.15</i>	<i>105.571</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.741</i>	
<b>piektdiena, 12.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	70	50	0.0841	0.9536	10.194	0.0001	0	0.0019	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	114	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>802.845</i>	<i>27.378</i>	<i>32.933</i>	<i>95.767</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>16.931</i>	