

## 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.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>746.711</i>	<i>25.713</i>	<i>26.381</i>	<i>101.081</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.295</i>	
<b>otrdiena, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>727.718</i>	<i>27.669</i>	<i>32.996</i>	<i>79.654</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.069</i>	
<b>trešdiena, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>751.141</i>	<i>22.983</i>	<i>34.551</i>	<i>85.208</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>6.811</i>	
<b>ceturtdiena, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>812.803</i>	<i>20.431</i>	<i>34.099</i>	<i>104.525</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>10.935</i>	
<b>piektdiena, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	223	15.4218	14.67	7.3178	0.0001	0	0.0257	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>782.292</i>	<i>32.179</i>	<i>29.084</i>	<i>96.352</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>8.992</i>	