

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
Monday, 11.October									
Pusdienas									
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
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	
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>731.112</i>	<i>23.254</i>	<i>26.61</i>	<i>99.19</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>7.117</i>	
Tuesday, 12.October									
Pusdienas									
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	170	10.6695	11.0365	7.0935	0.0001	0	0.9357	
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	
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85	0	0	0.6	
<i>Kopā:</i>		<i>852.995</i>	<i>18.186</i>	<i>32.596</i>	<i>120.119</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>7.715</i>	
Wednesday, 13.October									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
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	0.0001	0.0001	2.375	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>836.456</i>	<i>28.648</i>	<i>28.756</i>	<i>114.002</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>8.887</i>	
Thursday, 14.October									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	80	216	2.	6.08	34.4	0	0	8.	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>853.496</i>	<i>22.961</i>	<i>30.147</i>	<i>117.919</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>13.524</i>	
Friday, 15.October									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>723.381</i>	<i>19.438</i>	<i>24.773</i>	<i>103.902</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>10.398</i>	