

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									
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>		793.633	28.431	27.717	105.777	0.001	0.001	10.42	
Tuesday, 12.October									
Pusdienas									
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	149	9.3358	9.657	6.2068	0.0001	0	0.8188	
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>		731.662	20.611	24.445	105.476	0.001	0.003	9.206	
Wednesday, 13.October									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
Mīcīti kartupeļi	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
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>		785.033	22.9	24.421	116.579	0.001	0.	10.592	
Thursday, 14.October									
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
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	100	53	1.425	3.2088	4.5376	0.0005	0.0007	2.612	
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>		930.893	30.857	25.252	144.098	0.002	0.003	12.619	
Friday, 15.October									
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	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
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>		741.02	22.165	23.213	107.045	0.001	0.017	14.4	