

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klase)

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki
pirmdiena, 13.septembris				
Pusdienas				
Plovs ar cūkgaļu	300	605	22.9932	24.8571
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448
Kefīrs	200	96	6.	4.
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912
Augļis	100	56	0.79	0.25
<i>Kopā:</i>		<i>932.81</i>	<i>31.439</i>	<i>36.643</i>
otrdiena, 14.septembris				
Pusdienas				
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512
Sviests	10	75	0.06	8.25
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	80	216	2.	6.08
<i>Kopā:</i>		<i>739.729</i>	<i>21.288</i>	<i>31.626</i>
trešdiena, 15.septembris				
Pusdienas				
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	40	108	1.	3.04
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06
<i>Kopā:</i>		<i>818.793</i>	<i>27.245</i>	<i>28.704</i>
ceturtdiena, 16.septembris				
Pusdienas				
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28
<i>Kopā:</i>		<i>799.189</i>	<i>22.305</i>	<i>30.765</i>
piektdiena, 17.septembris				
Pusdienas				
Zivju kotlete	70	166	12.3538	8.7196
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0
Augļis	100	56	0.79	0.25

Kopā:

802.119 19.818 29.235

ei)

Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
72.1971	0.0012	0	3.5577	
6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
9.	0	0	0	7
18.92	0.0004	0	0	
12.2	0	0	0.7	
118.566	0.002	0.002	7.72	
7.9698	0	0	0	
2.6584	0.0003	0	0.23	3
0.44	0	0	0	7
36.0824	0.0002	0	5.1198	
5.174	0.0001	0.001	3.	
34.4	0	0	8.	
86.725	0.001	0.001	16.35	
1.8732	0.0005	0	1.0686	
55.1034	0.0002	0	2.4288	
2.8363	0	0.0005	1.2101	
33.138	0	0	1.184	7
17.2	0	0	4.	
0.32	0	0	0	
110.471	0.001	0.001	9.892	
4.3974	0.0001	0	1.1346	
36.0824	0.0002	0	5.1198	
4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
20.1856	0	0	0.5976	
16.32	0	0	0	
24.52	0	0	0.88	3
105.512	0.	0.	10.925	
9.5239	0.0001	0	0.5538	4
51.282	0.0002	0	0.924	
2.3985	0	0	0.0132	7
3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
18.92	0.0004	0	0	
17.088	0	0.006	0	
12.2	0	0	0.7	

114.547 0.001 0.007 3.256