

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	300	605	22.9932	24.8571	72.1971	0.0012	0	3.5577	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		836.631	25.653	31.442	111.546	0.002	0.002	8.13	
otrdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	80	193	11.5076	11.418	10.2636	0.0001	0	0.0932	3
Baltā mērce	75	58	0.0945	1.0569	11.9546	0.0001	0	0	
Cepti kartupeļi	230	295	5.98	9.7684	44.252	0.0002	0	6.279	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		795.794	22.654	26.639	112.712	0.001	0.001	12.77	
trešdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		775.929	23.163	31.305	99.865	0.001	0.001	6.834	
ceturtdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	130	190	12.8275	12.989	4.7639	0.0001	0	1.2292	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		811.9	28.286	28.266	106.743	0.	0.	15.894	
piektdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	172	10.598	11.2517	7.0698	0.0001	0	0.7135	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		857.68	24.032	29.137	123.654	0.	0.007	6.888	