

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
pirmdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	200	157	7.0556	10.8984	7.3106	0.0006	0.0002	1.939	
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>769.407</i>	<i>32.668</i>	<i>32.2</i>	<i>87.76</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>6.155</i>	
otrdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17.4731	14.0966	15.7279	0.0003	0	5.4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>791.06</i>	<i>24.985</i>	<i>36.485</i>	<i>89.989</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.63</i>	
trešdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.2977	2.8061	3.5792	0.0002	0	0.0108	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>790.863</i>	<i>26.197</i>	<i>27.918</i>	<i>106.197</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>7.766</i>	
ceturtdiena, 18.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>785.168</i>	<i>27.018</i>	<i>33.59</i>	<i>92.77</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.128</i>	
piektdiena, 19.janvāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12.4758	13.1525	6.5053	0.0001	0	0.5061	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>771.817</i>	<i>23.578</i>	<i>33.532</i>	<i>92.248</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.952</i>	