

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	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>728.651</i>	<i>30.17</i>	<i>27.821</i>	<i>88.547</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.515</i>	
otrdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>745.737</i>	<i>28.923</i>	<i>33.341</i>	<i>80.138</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>16.111</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	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Baltā mērce	70	50	0.0841	0.9536	10.194	0.0001	0	0.0019	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	60	53	0.7416	0.342	11.5986	0	0.006	0.7332	
Biežais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>798.32</i>	<i>24.999</i>	<i>26.146</i>	<i>111.109</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>12.506</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	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>816.08</i>	<i>22.937</i>	<i>30.709</i>	<i>99.095</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.333</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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>736.06</i>	<i>24.779</i>	<i>30.832</i>	<i>87.052</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>13.787</i>	