

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
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>716.216</i>	<i>24.171</i>	<i>25.595</i>	<i>96.439</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>7.714</i>	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	16.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15.4979	6.4347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>800.036</i>	<i>27.749</i>	<i>35.816</i>	<i>90.501</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.052</i>	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Skābā krējuma mērce	50	50	0.645	4.0277	2.7195	0	0	0.2223	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>873.763</i>	<i>29.141</i>	<i>34.071</i>	<i>111.292</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>9.016</i>	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14.606	16.8054	6.244	0.0002	0	1.766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>773.247</i>	<i>30.721</i>	<i>31.678</i>	<i>89.919</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>8.321</i>	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>772.116</i>	<i>27.2</i>	<i>30.697</i>	<i>94.517</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.237</i>	