

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.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 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 398 | 1.12 | 6.2 | 72. | 0.0008 | 0 | 3.4 | 1 |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 100 | 64 | 1.42 | 4.196 | 5.084 | 0.0001 | 0.001 | 2.889 | |
| Dzērveņu dzēriens | 200 | 56 | 0 | 0 | 14.2 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>851.105</i> | <i>19.558</i> | <i>25.068</i> | <i>123.048</i> | <i>0.002</i> | <i>0.001</i> | <i>13.227</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 | |
| Risotto ar vistas gaļu | 230 | 259 | 15.4979 | 6.4347 | 33.8353 | 0.0003 | 0 | 4.7256 | 9 |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 90 | 79 | 0.9058 | 7.3557 | 2.3511 | 0.0001 | 0.0005 | 0.7989 | |
| Augļu dzēriens | 200 | 65 | 0.315 | 0.234 | 15.159 | 0 | 0.006 | 1.068 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>733.154</i> | <i>30.525</i> | <i>30.622</i> | <i>81.535</i> | <i>0.001</i> | <i>0.007</i> | <i>11.163</i> | |
| trešdiena, 17.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 80 | 257 | 15.2707 | 18.5262 | 7.2461 | 0.0001 | 0 | 0.0254 | |
| Baltā mērce | 50 | 35 | 0.0601 | 0.6811 | 7.2814 | 0 | 0 | 0.0013 | |
| 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 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>804.929</i> | <i>25.579</i> | <i>26.376</i> | <i>113.064</i> | <i>0.001</i> | <i>0.009</i> | <i>10.995</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 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>811.073</i> | <i>34.074</i> | <i>31.27</i> | <i>95.809</i> | <i>0.001</i> | <i>0.012</i> | <i>10.521</i> | |
| piektdiena, 19.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 250 | 101 | 5.5193 | 3.182 | 12.4608 | 0.0002 | 0 | 1.4421 | |
| Tvaicēta vistas gaļas kotlete | 80 | 184 | 12.9568 | 13.1512 | 2.6584 | 0.0001 | 0 | 0.23 | 3 |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 230 | 164 | 4.7184 | 0.2559 | 34.5141 | 0.0007 | 0 | 5.1349 | 9 |
| Biešu salāti | 100 | 85 | 1.425 | 5.095 | 8.0798 | 0.0004 | 0.0001 | 2.375 | |
| Sēklu maisījums | 10 | 58 | 2.139 | 5.26 | 0.7426 | 0 | 0 | 0.716 | 11 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | 0 | 0.001 | 1.624 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>778.326</i> | <i>32.231</i> | <i>28.056</i> | <i>95.006</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>14.822</i> | |