

## 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
<b>pirmdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>	
<b>otrdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>	
<b>trešdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>	
<b>ceturtdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>	
<b>piektdiena, 22.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>	