

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		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kkal)								
pirmdiena, 20.septembris										
Pusdienas										
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288		
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.5198	15.7349	3.4072	0.0007	0	0.5082	1	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		863.505	30.96	30.959	114.167	0.001	0.001	7.047		
otrdiena, 21.septembris										
Pusdienas										
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	350	306	19.677	15.239	22.176	0.0014	0	7.973		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
<i>Kopā:</i>		773.137	29.672	31.873	89.826	0.002	0.002	16.915		
trešdiena, 22.septembris										
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193		
Upeņu sirupa 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	
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7	
<i>Kopā:</i>		891.546	26.073	31.117	123.428	0.001	0.014	12.774		
ceturtdiena, 23.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341		
Vārīta pasta - makaroni	230	451	14.145	7.82	80.385	0.0009	0	3.91	1	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643		
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		892.071	33.425	31.275	118.498	0.001	0.	7.785		

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kkal)								
pirmdiena, 20.septembris										
Pusdienas										
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288		
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.5198	15.7349	3.4072	0.0007	0	0.5082	1	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		863.505	30.96	30.959	114.167	0.001	0.001	7.047		
otrdiena, 21.septembris										
Pusdienas										
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	350	306	19.677	15.239	22.176	0.0014	0	7.973		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Dzērveņu sirupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747		
<i>Kopā:</i>		817.059	30.14	33.776	96.171	0.002	0.002	17.853		
trešdiena, 22.septembris										
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193		
Upeņu sirupa 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	
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7	
<i>Kopā:</i>		891.546	26.073	31.117	123.428	0.001	0.014	12.774		
ceturtdiena, 23.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341		
Vārīta pasta - makaroni	230	451	14.145	7.82	80.385	0.0009	0	3.91	1	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643		
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		892.071	33.425	31.275	118.498	0.001	0.	7.785		