

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, 20.septembris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
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
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
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>		<i>879.602</i>	<i>27.614</i>	<i>34.699</i>	<i>114.342</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>4.695</i>	
otrdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.0012	0	6.834	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85	0	0	0.6	
<i>Kopā:</i>		<i>864.21</i>	<i>22.643</i>	<i>36.811</i>	<i>110.677</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.764</i>	
trešdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	186	11.5076	10.698	10.2636	0.0001	0	0.0932	3
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>747.118</i>	<i>21.203</i>	<i>28.585</i>	<i>98.51</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>9.199</i>	
ceturtdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Dzērveņu sīrupa 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>		<i>907.125</i>	<i>22.915</i>	<i>31.038</i>	<i>133.308</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>5.082</i>	