

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā 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	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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	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>		819.305	26.28	27.239	115.207	0.001	0.001	8.147	
otrdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.001	0	5.695	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	
<i>Kopā:</i>		806.538	23.68	34.609	98.79	0.001	0.002	13.277	
trešdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0003	0	0.2013	3
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Banānu, apelsīnu un citronu kokteilis	200	113	1.2224	0.2592	25.5568	0	0	1.696	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		930.629	27.99	28.925	135.282	0.001	0.002	11.282	
ceturtdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	62	1.6368	3.8448	4.9843	0.0004	0.0002	3.1716	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		954.745	32.332	28.015	140.004	0.001	0.	12.203	