

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā							Alerģēni
		vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	240	11.4823	16.1473	12.1527	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>783.859</i>	<i>19.752</i>	<i>28.809</i>	<i>110.405</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.292</i>	
otrdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	145	2.0016	10.3492	10.8153	0.0025	0.002	3.8692	9
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	280	328	21.5896	13.2417	30.1641	0.0008	0	8.2551	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>770.719</i>	<i>34.071</i>	<i>34.847</i>	<i>79.543</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>15.013</i>	
trešdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>741.011</i>	<i>35.032</i>	<i>28.458</i>	<i>86.237</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.197</i>	
ceturtdiena, 25.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>866.234</i>	<i>27.119</i>	<i>31.819</i>	<i>116.548</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.596</i>	
piektdiena, 26.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	30	30	0.387	2.4166	1.6317	0	0	0.1334	7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>827.581</i>	<i>25.624</i>	<i>36.177</i>	<i>97.543</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>15.505</i>	