

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, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	300	31	1.9734	0.4205	4.8006	0.0005	0	2.4864	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>736.596</i>	<i>23.173</i>	<i>26.856</i>	<i>99.348</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.624</i>	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	90	76	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>763.344</i>	<i>24.218</i>	<i>36.694</i>	<i>83.559</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.682</i>	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>772.498</i>	<i>23.824</i>	<i>34.158</i>	<i>90.491</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.695</i>	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>783.659</i>	<i>31.336</i>	<i>35.423</i>	<i>84.584</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.193</i>	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>762.84</i>	<i>24.613</i>	<i>34.279</i>	<i>87.064</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.554</i>	