

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	Alerģeni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		802.562	19.211	25.085	110.705	0.002	0.001	11.315	
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	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		793.623	23.214	33.795	97.707	0.001	0.	10.12	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		706.547	23.91	24.068	95.163	0.001	0.002	13.254	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		874.528	32.581	33.703	107.957	0.001	0.007	12.227	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		842.276	29.304	33.817	101.885	0.001	0.005	14.876	