

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, 27.septembris

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|--------|---------|---------|--------|--------|--------|---|
| Vārīti griķi | 230 | 254 | 5.6925 | 1.2144 | 55.1034 | 0.0002 | 0 | 2.4288 | |
| Maltās gaļas tomātu mērce | 120 | 176 | 9.9174 | 13.7566 | 3.1366 | 0.0005 | 0 | 1.038 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 42 | 0.0048 | 4.5037 | 0.2722 | 0 | 0.0002 | 0.0013 | |
| Sarkano kāpostu salāti | 120 | 94 | 1.6848 | 7.4424 | 4.9596 | 0.0005 | 0.0006 | 3.06 | |
| Ābolu dzēriens | 200 | 39 | 0.1782 | 0.3516 | 8.6272 | 0 | 0.002 | 1.16 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |

Kopā:

709.07 20.918 27.829 92.179 0.001 0.003 9.888

otrdiena, 28.septembris

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-----|--------|---------|---------|--------|--------|--------|---|
| Vistas gaļa karija mērcē | 100 | 143 | 9.708 | 10.1125 | 2.8075 | 0.0001 | 0 | 0.3282 | |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 120 | 178 | 2.7588 | 15.3552 | 6.978 | 0.0004 | 0.0018 | 4.2012 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.0332 | 0 | 20.1856 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| Auglis | 100 | 56 | 0.79 | 0.25 | 12.2 | 0 | 0 | 0.7 | |

Kopā:

789.162 21.218 26.674 113.533 0.001 0.002 8.951

trešdiena, 29.septembris

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|---------|---------|--------|--------|--------|--------|---|
| Tvaicēta vistas gaļas kotlete | 70 | 161 | 11.3372 | 11.5073 | 2.3261 | 0.0003 | 0 | 0.2013 | 3 |
| Vārīti kartupeļi ar dillēm | 200 | 154 | 4.41 | 0.228 | 32.346 | 0.0002 | 0 | 4.648 | |
| Baltā mērce | 50 | 38 | 0.063 | 0.7046 | 7.9698 | 0 | 0 | 0 | |
| Biešu salāti | 100 | 85 | 1.425 | 5.095 | 8.0798 | 0.0004 | 0.0001 | 2.375 | |
| Eļļas citrona mērce | 10 | 83 | 0.0097 | 9.0074 | 0.5443 | 0 | 0.0005 | 0.0027 | |
| Mango un rīsu dzēriena kokteilis | 200 | 124 | 0.36 | 2.36 | 26. | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0.33 | 0.09 | 20.9 | 0 | 0 | 0.41 | |

Kopā:

835.93 21.375 29.552 118.246 0.001 0.001 9.837

ceturtdiena, 30.septembris

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|--------|---------|---------|--------|--------|--------|----|
| Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem | 350 | 279 | 18.382 | 15.8428 | 15.008 | 0.0004 | 0 | 7.6808 | |
| 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 | |
| Sēklu maisījums | 10 | 58 | 2.139 | 5.26 | 0.7426 | 0 | 0 | 0.716 | 11 |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.0332 | 0 | 19.9532 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | 0 | 0 | 4.4 | 1 |

Kopā:

720.864 28.5 31.125 78.809 0.001 0. 14.966

piektdiena, 1.oktobris

Pusdienas

| | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|---------|---------|--------|--------|--------|--------|---|
| Tvaicētas cūkgaļas lodītes | 80 | 223 | 14.9159 | 14.0234 | 9.1776 | 0.0001 | 0 | 0.3285 | |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.0002 | 0 | 4.452 | |
| Baltā mērce | 50 | 38 | 0.063 | 0.7046 | 7.9698 | 0 | 0 | 0 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 120 | 51 | 1.83 | 3.846 | 3.288 | 0.0001 | 0.0006 | 1.242 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 42 | 0.0048 | 4.5037 | 0.2722 | 0 | 0.0002 | 0.0013 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | 0 | 0 | 4.4 | 1 |

Kopā:

709.565 27.934 24.41 92.244 0. 0.001 10.424