

## 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
<b>pirmdiena, 29.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar skābiem kāpostiem	200	157	7.0556	10.8984	7.3106	0.0006	0.0002	1.939	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>769.407</i>	<i>32.668</i>	<i>32.2</i>	<i>87.76</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>6.155</i>	
<b>otrdiena, 30.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17.4731	14.0966	15.7279	0.0003	0	5.4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>791.06</i>	<i>24.985</i>	<i>36.485</i>	<i>89.989</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.63</i>	
<b>trešdiena, 31.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.2977	2.8061	3.5792	0.0002	0	0.0108	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>852.985</i>	<i>22.428</i>	<i>34.497</i>	<i>110.796</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>8.373</i>	
<b>ceturtdiena, 1.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>785.168</i>	<i>27.018</i>	<i>33.59</i>	<i>92.77</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.128</i>	
<b>piektdiena, 2.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12.4758	13.1525	6.5053	0.0001	0	0.5061	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>771.817</i>	<i>23.578</i>	<i>33.532</i>	<i>92.248</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.952</i>	