

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
		skā vērtība	(kcal)							
<b>Tuesday, 3.September</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.0008	0	3.9962	1;3	
Gurķi	80	10	0.48	0.16	1.44	0	0	0.4		
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>		<b>776.346</b>	<b>31.047</b>	<b>33.113</b>	<b>86.071</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.359</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>776.346</b>	<b>31.047</b>	<b>33.113</b>	<b>86.071</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.359</b>		
<b>Wednesday, 4.September</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0001	0	0.3188	1;3	
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		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36		
<i>Kopā:</i>		<b>835.212</b>	<b>31.522</b>	<b>26.206</b>	<b>115.473</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.268</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>835.212</b>	<b>31.522</b>	<b>26.206</b>	<b>115.473</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.268</b>		
<b>Thursday, 5.September</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539		
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.1232	14.0582	3.5568	0.0001	0	0.2668		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315		
Cidoniju sulas dzēriens	200	96	0.099	0	24.25	0	0.02	0		
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<b>853.312</b>	<b>28.908</b>	<b>31.968</b>	<b>112.485</b>	<b>0.001</b>	<b>0.021</b>	<b>8.214</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>853.312</b>	<b>28.908</b>	<b>31.968</b>	<b>112.485</b>	<b>0.001</b>	<b>0.021</b>	<b>8.214</b>		
<b>Friday, 6.September</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132		
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<b>838.746</b>	<b>24.69</b>	<b>29.067</b>	<b>120.915</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.95</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>838.746</b>	<b>24.69</b>	<b>29.067</b>	<b>120.915</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.95</b>		