

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) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi- las | Alerģēni |
|--|-----------|-------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| pirmdienā, 12.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar makaroniem | 250 | 127 | 4.1999 | 2.526 | 21.7851 | 0.0002 | 0 | 1.4024 | 1,3 |
| Plovs ar cūkgaļu | 230 | 464 | 17.6281 | 19.0571 | 55.3511 | 0.0009 | 0 | 2.7276 | |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 100 | 73 | 1.283 | 5.204 | 5.207 | 0.0003 | 0.0015 | 2.885 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Ķiršu dzēriens | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>864.366</i> | <i>32.551</i> | <i>31.347</i> | <i>111.423</i> | <i>0.001</i> | <i>0.002</i> | <i>9.215</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>864.366</i> | <i>32.551</i> | <i>31.347</i> | <i>111.423</i> | <i>0.001</i> | <i>0.002</i> | <i>9.215</i> | |
| otrdienā, 13.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Šķelto zirņu zupa | 250 | 180 | 9.6678 | 7.223 | 18.677 | 0.0002 | 0 | 6.7941 | 9 |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 100 | 138 | 10.851 | 9.7915 | 1.561 | 0.0004 | 0 | 0.8905 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.0002 | 0 | 2.112 | |
| Biešu salāti | 120 | 101 | 1.71 | 6.114 | 9.6958 | 0.0005 | 0.0001 | 2.85 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.0332 | 0 | 19.9532 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| Baltmaize | 30 | 79 | 2.34 | 0.63 | 15.42 | 0 | 0 | 1.14 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>895.617</i> | <i>35.552</i> | <i>28.815</i> | <i>122.223</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>14.384</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>895.617</i> | <i>35.552</i> | <i>28.815</i> | <i>122.223</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>14.384</i> | |
| trešdienā, 14.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas kotlete mājās gaumē | 70 | 187 | 12.291 | 13.0376 | 4.9415 | 0.0003 | 0 | 0.2789 | 1,3 |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5.414 | 1.905 | 31.624 | 0.0002 | 0 | 4.2 | 7 |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mē | 120 | 117 | 1.3172 | 11.0153 | 3.4036 | 0 | 0.0006 | 1.4522 | |
| Ābolu brūkleņu uzpūtenis | 75 | 76 | 0.8152 | 0.1612 | 17.6685 | 0 | 0.0112 | 0.3532 | 1 |
| Piens | 150 | 72 | 4.8 | 3. | 6.75 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>779.991</i> | <i>29.867</i> | <i>30.019</i> | <i>94.828</i> | <i>0.001</i> | <i>0.012</i> | <i>9.584</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>779.991</i> | <i>29.867</i> | <i>30.019</i> | <i>94.828</i> | <i>0.001</i> | <i>0.012</i> | <i>9.584</i> | |
| ceturtdienā, 15.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 250 | 224 | 12.7925 | 15.6605 | 7.8075 | 0.0002 | 0 | 2.185 | |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē | 100 | 162 | 10.7715 | 11.8814 | 2.2405 | 0.0004 | 0 | 0.572 | 1,7 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērcē | 80 | 69 | 1.02 | 5.7688 | 3.2054 | 0.0001 | 0.0001 | 2.5544 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.0332 | 0 | 20.1856 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>815.683</i> | <i>30.825</i> | <i>33.987</i> | <i>94.761</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>7.933</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>944.683</i> | <i>33.375</i> | <i>38.512</i> | <i>114.181</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>9.733</i> | |
| piektdienā, 16.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 250 | 114 | 3.4082 | 5.401 | 12.6534 | 0.001 | 0 | 4.809 | 9 |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē | 100 | 200 | 9.5686 | 13.456 | 10.1273 | 0.0001 | 0 | 0.5284 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 180 | 353 | 11.07 | 6.12 | 62.91 | 0.0007 | 0 | 3.06 | 1 |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80 | 70 | 0.8051 | 6.5384 | 2.0898 | 0.0001 | 0.0005 | 0.7101 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| Ābolu sulas dzēriens | 200 | 69 | 0.1 | 0 | 17.088 | 0 | 0.006 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>857.674</i> | <i>26.672</i> | <i>31.795</i> | <i>114.909</i> | <i>0.002</i> | <i>0.007</i> | <i>10.208</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>857.674</i> | <i>26.672</i> | <i>31.795</i> | <i>114.909</i> | <i>0.002</i> | <i>0.007</i> | <i>10.208</i> | |