

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	Alerģi
pirmdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Cūkgāļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1;7;9
Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>904.116</i>	<i>29.405</i>	<i>34.061</i>	<i>108.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>13.173</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>904.116</i>	<i>29.405</i>	<i>34.061</i>	<i>108.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>13.173</i>	
otrdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas harčo	230	229	12.2342	10.8914	20.3335	0.0017	0.0012	0.6893	1;6
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas un dārzeņu sautējums ar pākšu pupiņā	220	224	17.266	9.0347	17.765	0.0002	0	4.3076	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>707.51</i>	<i>36.49</i>	<i>25.226</i>	<i>80.568</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.567</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>707.51</i>	<i>36.49</i>	<i>25.226</i>	<i>80.568</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.567</i>	
trešdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	60	1.5174	3.8382	4.7114	0.0001	0.0002	3.099	
Mikstais cepums ar ievārtījumu	40	140	1.7497	4.4561	23.0155	0	0.0067	0.0106	1;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.148</i>	<i>24.68</i>	<i>28.025</i>	<i>113.166</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.312</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>811.148</i>	<i>24.68</i>	<i>28.025</i>	<i>113.166</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.312</i>	
ceturtdiena, 18.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>738.647</i>	<i>24.84</i>	<i>27.294</i>	<i>95.961</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>12.362</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>738.647</i>	<i>24.84</i>	<i>27.294</i>	<i>95.961</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>12.362</i>	
piektdiena, 19.maijs									
Pusdienas									
Soļanka	250	261	11.6108	18.648	11.3408	0.0002	0.0002	1.4388	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar Boloņas mērci	220	309	16.186	8.7421	40.3643	0.0021	0.001	1.2404	1;3
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
<i>Kopā:</i>		<i>776.804</i>	<i>31.526</i>	<i>33.361</i>	<i>85.561</i>	<i>0.003</i>	<i>0.008</i>	<i>6.974</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>776.804</i>	<i>31.526</i>	<i>33.361</i>	<i>85.561</i>	<i>0.003</i>	<i>0.008</i>	<i>6.974</i>	