

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	Alerģeni
otrdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļa ar dārzeņiem un rīsiem	200	387	16.241	20.8583	33.7677	0.0015	0	1.5912	1;6
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>795.904</i>	<i>26.635</i>	<i>33.124</i>	<i>96.776</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.878</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>795.904</i>	<i>26.635</i>	<i>33.124</i>	<i>96.776</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.878</i>	
trešdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārīti cisiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu dzēriens	200	79	0.1268	0.2132	18.182	0	0.017	1.5064	
<i>Kopā:</i>		<i>815.257</i>	<i>24.406</i>	<i>28.473</i>	<i>112.05</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>12.207</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>815.257</i>	<i>24.406</i>	<i>28.473</i>	<i>112.05</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>12.207</i>	