

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	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
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>772.824</i>	<i>32.885</i>	<i>28.877</i>	<i>94.69</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>11.037</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>772.824</i>	<i>32.885</i>	<i>28.877</i>	<i>94.69</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>11.037</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	323	12.5846	22.9447	15.9047	0.0003	0	4.3624	3;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0.05	0.01	0.082	0	0	0.07	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar spinātiem un vistas gaļu	200	345	12.8584	18.2697	32.104	0.0002	0	2.8098	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>859.049</i>	<i>29.843</i>	<i>46.084</i>	<i>79.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>13.312</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>859.049</i>	<i>29.843</i>	<i>46.084</i>	<i>79.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>13.312</i>	
trešdiena, 22.marts									
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	
Burkānu un puravu mērce	50	95	0.8909	2.2583	2.3708	0	0	0.5506	1;6;7
Kāpostu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	120	63	1.9686	4.503	3.4782	0.0004	0	1.473	7
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>869.459</i>	<i>26.933</i>	<i>30.543</i>	<i>105.288</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>5.903</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>869.459</i>	<i>26.933</i>	<i>30.543</i>	<i>105.288</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>5.903</i>	
ceturtdiena, 23.marts									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgāļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
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 kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.0002	0	4.648	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	100	69	1.1576	5.1928	4.398	0.0003	0.001	2.1808	
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>700.847</i>	<i>32.714</i>	<i>24.416</i>	<i>84.333</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>13.967</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>700.847</i>	<i>32.714</i>	<i>24.416</i>	<i>84.333</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>13.967</i>	
piektdiena, 24.marts									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.001	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	220	247	14.824	6.1549	32.3642	0.0003	0	4.5201	9
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>661.027</i>	<i>30.038</i>	<i>18.675</i>	<i>90.63</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>14.026</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>661.027</i>	<i>30.038</i>	<i>18.675</i>	<i>90.63</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>14.026</i>	