

# 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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Diena kopā :</b>		<b>839.324</b>	<b>25.261</b>	<b>27.859</b>	<b>119.593</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>9.737</b>	
<b>otrdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7
Kotlete mājas gaumē	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<b>Diena kopā :</b>		<b>743.145</b>	<b>25.122</b>	<b>20.029</b>	<b>111.799</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>12.836</b>	
<b>trešdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<b>Diena kopā :</b>		<b>818.446</b>	<b>24.256</b>	<b>31.644</b>	<b>105.471</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>12.49</b>	
<b>ceturtdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1058.83</b>	<b>36.375</b>	<b>34.286</b>	<b>149.82</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>10.928</b>	
<b>piektdiena, 26.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	194	13.0552	13.6812	4.5739	0.0003	0	0.7762	1,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Diena kopā :</b>		<b>806.505</b>	<b>23.489</b>	<b>29.435</b>	<b>110.317</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>5.696</b>	