

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	Alerģēni
--	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

pirmdiena, 10.janvāris

Pusdienas									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Biešu salāti ar zirnīšiem un majonēzes mērci	120	127	2.6106	8.7054	9.3868	0	0	1.9524	10,3,7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>700.151</i>	<i>21.839</i>	<i>24.588</i>	<i>96.334</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>8.779</i>	

Diena kopā : **700.151 21.839 24.588 96.334 0.001 0.002 8.779**

otrdiena, 11.janvāris

Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	130	230	12.4392	17.6047	5.1718	0.0001	0	0.6869	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>715.354</i>	<i>22.468</i>	<i>25.115</i>	<i>97.809</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.591</i>	

Diena kopā : **715.354 22.468 25.115 97.809 0.001 0.003 9.591**

trešdiena, 12.janvāris

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kēkss ar āboliem	50	179	2.8211	7.3868	24.9992	0	0.0111	0.2178	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>938.92</i>	<i>29.853</i>	<i>30.273</i>	<i>132.794</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>13.925</i>	

Diena kopā : **1185.892 44.492 38.486 161.468 0.001 0.013 14.98**

ceturtdiena, 13.janvāris

Pusdienas									
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	300	631	27.3245	44.7659	29.5292	0.0006	0	1.6736	1,3,7
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>827.98</i>	<i>31.319</i>	<i>48.662</i>	<i>65.484</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>7.2</i>	

Diena kopā : **827.98 31.319 48.662 65.484 0.001 0.003 7.2**

piektdiena, 14.janvāris

Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	100	285	11.	23.	3.	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Piena mērce	75	27	1.356	0.6431	3.9855	0.0003	0	0.0236	1,7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	120	43	1.7304	2.7461	1.5382	0.0001	0.0004	2.5546	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>797.054</i>	<i>23.374</i>	<i>28.409</i>	<i>103.725</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>8.552</i>	

Diena kopā : **1189.877 57.429 36.923 149.217 0.001 0.036 9.648**