

## 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	Alerģēni
<b>pirmdiena, 15.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.2359	15.133	8.7267	0.0006	0	0.8178	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
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>Kopā:</b>		<b>796.817</b>	<b>28.965</b>	<b>25.469</b>	<b>111.166</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>10.907</b>	
<b>otrdiena, 16.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48	76.89	0.0009	0	3.74	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
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
<b>Kopā:</b>		<b>846.913</b>	<b>29.505</b>	<b>27.574</b>	<b>117.984</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>10.973</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1159.127</b>	<b>42.953</b>	<b>45.452</b>	<b>140.66</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>13.099</b>	
<b>trešdiena, 17.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	280	315	18.867	7.8336	41.1908	0.0004	0	5.7529	9
Burkānu salāti ar majonēzi	120	123	1.6858	10.2282	5.8068	0.0003	0	3.456	10,3,7
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>839.093</b>	<b>28.441</b>	<b>27.353</b>	<b>117.87</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>14.148</b>	