

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 3.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.1968	2.4832	7.4624	0.0002	0.0008	1.9888	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>855.285</i>	<i>27.57</i>	<i>36.831</i>	<i>95.215</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.786</i>	
<i>Diena kopā :</i>		855.285	27.57	36.831	95.215	0.001	0.002	11.786	
otrdiena, 4.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	240	417	16.1822	13.3757	57.2033	0.001	0	2.8462	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Marinēti gurķi	70	19	0.56	0.14	4.2	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
<i>Kopā:</i>		<i>828.71</i>	<i>30.113</i>	<i>26.907</i>	<i>115.117</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.213</i>	
<i>Diena kopā :</i>		828.71	30.113	26.907	115.117	0.001	0.002	10.213	
trešdiena, 5.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	239	15.8027	16.7626	6.3533	0.0001	0	0.3586	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
Putukrējums	40	139	0.88	12.32	6.0404	0	0.0048	0	7.
Ogu ķīselis	160	158	0.512	0.1632	37.8304	0	0.008	1.5888	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>905.204</i>	<i>27.358</i>	<i>34.709</i>	<i>118.572</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>12.751</i>	
<i>Diena kopā :</i>		905.204	27.358	34.709	118.572	0.	0.015	12.751	
ceturtdiena, 6.februāris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Baltie redīsi ar burkāniem	90	18	0.945	0.135	3.105	0	0	2.34	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>753.67</i>	<i>25.609</i>	<i>26.952</i>	<i>101.101</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.267</i>	
<i>Diena kopā :</i>		753.67	25.609	26.952	101.101	0.001	0.001	12.267	
piektdiena, 7.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta sardele	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1.
Tomāti	80	14	0.8	0.16	2.08	0	0	0.8	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>924.75</i>	<i>22.979</i>	<i>29.946</i>	<i>129.074</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>8.885</i>	
<i>Diena kopā :</i>		924.75	22.979	29.946	129.074	0.001	0.006	8.885	