

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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Monday, 13.January									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.1232	14.0582	3.5568	0.0001	0	0.2668	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
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>709.115</i>	<i>23.394</i>	<i>24.192</i>	<i>99.427</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.482</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>709.115</i>	<i>23.394</i>	<i>24.192</i>	<i>99.427</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.482</i>	
Tuesday, 14.January									
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
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
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>844.668</i>	<i>30.499</i>	<i>35.148</i>	<i>100.341</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.175</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>844.668</i>	<i>30.499</i>	<i>35.148</i>	<i>100.341</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.175</i>	
Wednesday, 15.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	271	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.0392	6.1416	3.9691	0.0001	0.0002	2.244	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
levārījuma uzpūtenis	60	52	0.7644	0.087	12.5484	0	0.003	0.006	1.
Piens	140	67	4.48	2.8	6.3	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>785.48</i>	<i>31.094</i>	<i>33.429</i>	<i>89.416</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>10.711</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>785.48</i>	<i>31.094</i>	<i>33.429</i>	<i>89.416</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>10.711</i>	
Thursday, 16.January									
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>		<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>	
Friday, 17.January									
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>		<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>	