

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā		Olbaltum		Ogļhidrāt		Šķiedrvi		Alerģēni
		vērtība	(kcal)	vielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs	elas	
Monday, 25.November										
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718		
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>822.081</i>	<i>29.935</i>	<i>29.538</i>	<i>106.357</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.631</i>		
Diena kopā :		822.081	29.935	29.538	106.357	0.001	0.001	14.631		
Tuesday, 26.November										
Pusdienas										
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539		
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1;3	
Baltie redīsi ar burkāniem	80	16	0.84	0.12	2.76	0	0	2.08		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>730.057</i>	<i>27.067</i>	<i>29.742</i>	<i>85.717</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>13.455</i>		
Diena kopā :		730.057	27.067	29.742	85.717	0.002	0.001	13.455		
Wednesday, 27.November										
Pusdienas										
Cūkgaļas mājas kotlete	90	170	14.182	8.905	7.8543	0.0001	0	0.7155	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Putukrējums	50	173	1.1	15.4	7.5505	0	0.006	0	7	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		<i>896.011</i>	<i>27.847</i>	<i>30.351</i>	<i>123.701</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>14.029</i>		
Diena kopā :		896.011	27.847	30.351	123.701	0.	0.015	14.029		
Thursday, 28.November										
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		<i>809.551</i>	<i>29.178</i>	<i>30.429</i>	<i>103.278</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.08</i>		
Diena kopā :		809.551	29.178	30.429	103.278	0.001	0.001	13.08		
Friday, 29.November										
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.0002	0.004	2.0213		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	90	88	0.9879	8.2615	2.5527	0	0.0004	1.0891		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		<i>756.109</i>	<i>23.729</i>	<i>27.778</i>	<i>99.656</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>9.287</i>		
Diena kopā :		756.109	23.729	27.778	99.656	0.001	0.005	9.287		