

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	Alerģiņi
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

pirmdienā, 2.maijs

Pusdienas

Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	280	14.8337	22.258	4.9114	0.0015	0	1.3832	1
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonē	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>773.183</i>	<i>25.362</i>	<i>30.341</i>	<i>97.835</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.895</i>	

Diena kopā :

773.183 25.362 30.341 97.835 0.002 0.001 7.895

otrdiena, 3.maijs

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>900.541</i>	<i>31.117</i>	<i>33.034</i>	<i>118.344</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>8.62</i>	

Diena kopā :

900.541 31.117 33.034 118.344 0.001 0.004 8.62

ceturtdiena, 5.maijs

Pusdienas

Vārīti cisiņi	75	214	8.25	17.25	2.25	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļajiem	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
Kaltētu augļu dzēriens	200	94	0.786	0.218	21.352	0	0.01	1.86	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>799.013</i>	<i>23.719</i>	<i>31.673</i>	<i>99.299</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.862</i>	

Diena kopā :

799.013 23.719 31.673 99.299 0.001 0.01 7.862

piektdiena, 6.maijs

Pusdienas

Vistas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	320	381	16.5024	20.0656	32.5024	0.0032	0	5.96	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10,3,7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>718.935</i>	<i>23.1</i>	<i>29.429</i>	<i>87.415</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>12.738</i>	

Diena kopā :

718.935 23.1 29.429 87.415 0.003 0 12.738