

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-12.klase

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

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 4.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.0008	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		798.264	27.061	29.957	102.932	0.001	0.001	10.383	
otrdienā, 5.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Balto redīsu - burkānu salāti ar kefīru	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
<i>Kopā:</i>		813.985	30.406	27.859	108.628	0.001	0	12.264	
trešdienā, 6.oktobris									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	13.4491	12.9518	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		847.631	31.088	27.204	118.317	0.	0	7.4	
ceturtdienā, 7.oktobris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	280	402	16.4724	17.1333	45.3274	0.0011	0	4.9176	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		824.623	30.915	28.563	107.585	0.002	0.006	14.735	
piektdienā, 8.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu - burkānu salāti	80	66	1.0828	4.1064	5.9486	0.0001	0.0001	2.264	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<i>Kopā:</i>		855.824	26.19	35.043	105.663	0.001	0.015	10.968	