

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	Alerģēni
pirmdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		767.223	25.281	29.228	98.816	0.001	0.003	9.007	
otrdiena, 12.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	350	279	18.382	15.8428	15.008	0.0004	0	7.6808	
Kāpostu un puravu salāti ar krēju	150	104	2.655	7.74	5.7534	0.0001	0.0001	3.288	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		814.122	33.73	28.523	102.497	0.001	0.013	15.866	
trešdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemņi	120	201	8.1268	16.7318	4.5156	0.0001	0	0.3151	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		749.65	21.126	24.708	106.894	0.001	0.017	14.042	
ceturtdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	300	337	20.2146	8.3931	44.133	0.0004	0	6.1638	9
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<i>Kopā:</i>		725.183	27.504	21.083	104.735	0.001	0.014	11.334	
piektdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
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
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		867.229	29.693	35.051	105.808	0.001	0.003	10.884	