

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
--	-----------	----------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

pirmdiena, 1.aprīlis
Priecīgas Lieldienas!
otrdiena, 2.aprīlis

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
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 griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		741.156	27.372	28.746	91.113	0.002	0.002	11.844	
Diena kopā :		741.156	27.372	28.746	91.113	0.002	0.002	11.844	

trešdiena, 3.aprīlis

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		712.81	28.177	27.414	85.411	0.001	0.01	9.755	
Diena kopā :		712.81	28.177	27.414	85.411	0.001	0.01	9.755	

ceturtdiena, 4.aprīlis

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		727.06	29.155	26.013	92.54	0.001	0.001	9.463	
Diena kopā :		727.06	29.155	26.013	92.54	0.001	0.001	9.463	

piektdiena, 5.aprīlis

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.1062	3.525	22.3512	0.0002	0.0025	0.6375	1;3;7
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		888.874	33.484	29.33	120.86	0.001	0.007	9.062	
Diena kopā :		888.874	33.484	29.33	120.86	0.001	0.007	9.062	