

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdiena, 1.aprīlis									

Priecīgas Lieldienas!

otrdiena, 2.aprīlis

Pusdienas									
Boršcs	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
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	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>759.947</i>	<i>18.782</i>	<i>29.663</i>	<i>103.808</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.92</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>759.947</i>	<i>18.782</i>	<i>29.663</i>	<i>103.808</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.92</i>	

trešdiena, 3.aprīlis

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
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)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>772.498</i>	<i>23.824</i>	<i>34.158</i>	<i>90.491</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.695</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>772.498</i>	<i>23.824</i>	<i>34.158</i>	<i>90.491</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.695</i>	

ceturtdiena, 4.aprīlis

Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	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	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>783.659</i>	<i>31.336</i>	<i>35.423</i>	<i>84.584</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.193</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>783.659</i>	<i>31.336</i>	<i>35.423</i>	<i>84.584</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.193</i>	

piektdiena, 5.aprīlis

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Piņķis ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūz	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	3;4
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	7
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>728.386</i>	<i>27.407</i>	<i>30.713</i>	<i>83.816</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.627</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>728.386</i>	<i>27.407</i>	<i>30.713</i>	<i>83.816</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.627</i>	