

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		774.08	30.568	26.453	101.708	0.001	0.006	9.387	
Diena kopā :									
		774.08	30.568	26.453	101.708	0.001	0.006	9.387	
ceturtdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu biezeņzupa	250	164	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes garšaugu grauzdiņš	5	22	0.4	1.0808	2.613	0	0	0.1752	1
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefirs	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:		909.195	26.943	41.611	97.193	0.001	0	12.056	
Diena kopā :									
		909.195	26.943	41.611	97.193	0.001	0	12.056	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022	0	0.015	0.675	1;7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		661.003	24.488	22.897	85.932	0	0.015	8.625	
Diena kopā :									
		661.003	24.488	22.897	85.932	0	0.015	8.625	
ceturtdiena, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		798.99	23.402	31.676	103.163	0.001	0.004	12.602	
Diena kopā :									
		798.99	23.402	31.676	103.163	0.001	0.004	12.602	
piekdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas tefelis	70	156	9.8698	9.464	7.8112	0.0001	0	0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	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
Vaniļas biezpiena sieriņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		765.364	34.243	30.334	86.513	0.001	0	9.1	
Diena kopā :									
		765.364	34.243	30.334	86.513	0.001	0	9.1	