

## 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		Olbaltumvielas			Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)		Tauki	Ogļhidrāti					
<b>pirmdiena, 15.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	223	7.187	11.0778	19.0841	0.0002	0	5.5209	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	16.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.5625	0.9188	36.225	0.003	0	4.2	1	
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>849.821</i>	<i>35.03</i>	<i>36.813</i>	<i>84.541</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>14.058</i>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>849.821</b>	<b>35.03</b>	<b>36.813</b>	<b>84.541</b>	<b>0.004</b>	<b>0.001</b>	<b>14.058</b>		
<b>otrdiena, 16.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.2926	11.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	17.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	6.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989		
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
<i>Kopā:</i>		<i>851.589</i>	<i>28.992</i>	<i>36.757</i>	<i>91.124</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>7.591</i>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>851.589</b>	<b>28.992</b>	<b>36.757</b>	<b>91.124</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>7.591</b>		
<b>trešdiena, 17.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244		
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132		
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348		
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	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		
<i>Kopā:</i>		<i>750.898</i>	<i>31.502</i>	<i>27.028</i>	<i>92.523</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.596</i>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>750.898</b>	<b>31.502</b>	<b>27.028</b>	<b>92.523</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>11.596</b>		
<b>ceturtdiena, 18.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105		
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242		
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<i>Kopā:</i>		<i>841.144</i>	<i>22.833</i>	<i>28.754</i>	<i>110.938</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>15.213</i>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>841.144</b>	<b>22.833</b>	<b>28.754</b>	<b>110.938</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>15.213</b>		
<b>piektdiena, 19.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Viltotais zaķis	80	166	11.6576	10.9629	4.9233	0.0001	0	0.4183	1;3;7	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.1536	10.6463	2.8744	0	0	1.8387	10;3;7	
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.	0	0	2.7		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>804.566</i>	<i>25.527</i>	<i>29.051</i>	<i>106.192</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>14.081</i>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>804.566</b>	<b>25.527</b>	<b>29.051</b>	<b>106.192</b>	<b>0.</b>	<b>0.001</b>	<b>14.081</b>		