

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)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16.2765	14.6873	2.3415	0.0006	0	1.3358	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
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	
Kopā:		840.855	23.607	30.051	118.228	0.002	0.001	9.122	
Diena kopā :		840.855	23.607	30.051	118.228	0.002	0.001	9.122	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	16.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709	
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15.4979	6.4347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		798.626	28.429	35.446	90.467	0.001	0.007	9.41	
Diena kopā :		798.626	28.429	35.446	90.467	0.001	0.007	9.41	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	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	
Kopā:		832.878	22.313	27.753	121.364	0.001	0.009	8.795	
Diena kopā :		832.878	22.313	27.753	121.364	0.001	0.009	8.795	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	236	14.606	16.8054	6.244	0.0002	0	1.766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
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	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Kopā:		773.247	30.721	31.678	89.919	0.001	0.012	8.321	
Diena kopā :		773.247	30.721	31.678	89.919	0.001	0.012	8.321	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		736.682	26.642	24.721	100.131	0.002	0.001	11.846	
Diena kopā :		736.682	26.642	24.721	100.131	0.002	0.001	11.846	