

## 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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
<b>pirmdiena, 22.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	100	168	6.7723	13.9432	3.763	0.0001	0	0.2626	7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		751.561	22.598	24.298	108.173	0.001	0.001	9.675	
<b>Diena kopā :</b>		<b>751.561</b>	<b>22.598</b>	<b>24.298</b>	<b>108.173</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.675</b>	
<b>otrdiena, 23.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	250	281	16.8455	6.9942	36.7775	0.0004	0	5.1365	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu mērce	100	97	0.349	0.202	23.254	0	0.007	0.905	
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
<i>Kopā:</i>		748.825	29.594	23.668	101.938	0.001	0.014	11.59	
<b>Diena kopā :</b>		<b>748.825</b>	<b>29.594</b>	<b>23.668</b>	<b>101.938</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>11.59</b>	
<b>trešdiena, 24.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		760.125	30.247	32.163	84.072	0.001	0.002	12.998	
<b>Diena kopā :</b>		<b>760.125</b>	<b>30.247</b>	<b>32.163</b>	<b>84.072</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>12.998</b>	
<b>ceturtdiena, 25.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenų biežputra	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
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārti pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		911.659	23.716	38.261	106.813	0.001	0.	11.713	
<b>Diena kopā :</b>		<b>911.659</b>	<b>23.716</b>	<b>38.261</b>	<b>106.813</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.713</b>	
<b>piektdiena, 26.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Smilšu cepums ar ievārijumu	65	274	2.9173	13.3223	35.4588	0	0.0072	0.0276	1
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
<i>Kopā:</i>		830.034	23.458	32.008	109.068	0.	0.011	9.688	
<b>Diena kopā :</b>		<b>830.034</b>	<b>23.458</b>	<b>32.008</b>	<b>109.068</b>	<b>0.</b>	<b>0.011</b>	<b>9.688</b>	