

Linda Brūvere

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	107	3.1966	5.2505	11.5468	0.0008	0	2.6885	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0.9975	2.2462	3.1763	0.0004	0.0005	1.8284	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>770.309</i>	<i>24.899</i>	<i>33.018</i>	<i>91.43</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.512</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>770.309</i>	<i>24.899</i>	<i>33.018</i>	<i>91.43</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.512</i>	
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>758.866</i>	<i>21.802</i>	<i>29.048</i>	<i>99.673</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.149</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>758.866</i>	<i>21.802</i>	<i>29.048</i>	<i>99.673</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.149</i>	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Krējuma - tomātu mērcē	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Biešu salāti ar seleriju, āboliem un majonēzi	70	120	0.87	10.6906	4.7158	0	0	1.5893	10,3,9
Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>793.776</i>	<i>35.644</i>	<i>34.309</i>	<i>83.107</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.181</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>793.776</i>	<i>35.644</i>	<i>34.309</i>	<i>83.107</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.181</i>	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērcē	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>758.846</i>	<i>25.429</i>	<i>34.824</i>	<i>83.627</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>12.147</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>758.846</i>	<i>25.429</i>	<i>34.824</i>	<i>83.627</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>12.147</i>	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>765.904</i>	<i>30.698</i>	<i>25.074</i>	<i>102.892</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.098</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>765.904</i>	<i>30.698</i>	<i>25.074</i>	<i>102.892</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.098</i>	