

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pīrmēdiena, 4.marts									
Pusdienas									
53794 Skābeņu zupa	200	107	3.1966	5.2505	11.5468	0.0008	0	2.6885	1,3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53422 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
55865 Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0.9975	2.2462	3.1763	0.0004	0.0005	1.8284	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		770.309	24.899	33.018	91.43	0.002	0.001	10.512	
Diena kopā :									
		770.309	24.899	33.018	91.43	0.002	0.001	10.512	
otrdiena, 5.marts									
Pusdienas									
56774 Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53944 Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		758.866	21.802	29.048	99.673	0.001	0.004	13.149	
Diena kopā :									
		758.866	21.802	29.048	99.673	0.001	0.004	13.149	
trešdiena, 6.marts									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
52037 Biešu salāti ar seleriju, āboliem un majonēzi	70	120	0.87	10.6906	4.7158	0	0	1.5893	10,3,9
55954 Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
51748 Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		768.585	28.498	34.427	83.619	0.	0.006	8.804	
Diena kopā :									
		768.585	28.498	34.427	83.619	0.	0.006	8.804	
ceturtdiena, 7.marts									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56839 Saldas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
53925 Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		704.627	23.743	31.033	80.214	0.001	0.012	11.789	
Diena kopā :									
		704.627	23.743	31.033	80.214	0.001	0.012	11.789	
piektdiena, 8.marts									
Pusdienas									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55560 Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		786.689	27.634	31.442	97.089	0.001	0.	9.072	
Diena kopā :									
		786.689	27.634	31.442	97.089	0.001	0.	9.072	