

Nedējas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība					Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti					
pirmdiena, 8.aprīlis										
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	98	4.8613	1.5289	16.0737	0.0004	0	1.8343	1,3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
<i>Kopā:</i>		<i>741.815</i>	<i>23.037</i>	<i>28.751</i>	<i>96.581</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.218</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>741.815</i>	<i>23.037</i>	<i>28.751</i>	<i>96.581</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.218</i>		
otrdiena, 9.aprīlis										
Pusdienas										
Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9	
Biešu - ābolu salāti ar mairutkiem	70	47	0.9247	1.9912	6.2329	0.0001	0.0001	1.4196	7	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<i>Kopā:</i>		<i>763.876</i>	<i>26.468</i>	<i>30.681</i>	<i>93.243</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.06</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>763.876</i>	<i>26.468</i>	<i>30.681</i>	<i>93.243</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.06</i>		
trešdiena, 10.aprīlis										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068		
Krējuma - tomātu mērce	40	42	0.3199	3.7914	1.5313	0	0	0.0246	1,7	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507		
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	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>754.935</i>	<i>27.579</i>	<i>33.806</i>	<i>81.831</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.76</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>754.935</i>	<i>27.579</i>	<i>33.806</i>	<i>81.831</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.76</i>		
ceturtdiena, 11.aprīlis										
Pusdienas										
Zivju zupa	230	74	6.8013	0.9793	9.1512	0.0002	0	2.9975	4,9	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7	
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646		
Druvas klonas rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1	
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16		
<i>Kopā:</i>		<i>705.898</i>	<i>27.431</i>	<i>25.956</i>	<i>89.864</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.488</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>705.898</i>	<i>27.431</i>	<i>25.956</i>	<i>89.864</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.488</i>		
piektdiena, 12.aprīlis										
Pusdienas										
Biešu zupa	200	143	2.7216	11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cepts vistas gīross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas n	70	25	0.8697	1.7303	1.7753	0	0.0001	0.8475		
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>727.541</i>	<i>28.57</i>	<i>29.906</i>	<i>83.298</i>	<i>0.</i>	<i>0.016</i>	<i>11.153</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>727.541</i>	<i>28.57</i>	<i>29.906</i>	<i>83.298</i>	<i>0.</i>	<i>0.016</i>	<i>11.153</i>		