

## 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	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 15.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
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
Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>717.745</b>	<b>25.685</b>	<b>23.29</b>	<b>99.47</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.93</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>717.745</b>	<b>25.685</b>	<b>23.29</b>	<b>99.47</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.93</b>	
<b>otrdiena, 16.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas sautējums ar saldo krējumu	220	262	11.3454	13.7951	22.3454	0.0022	0	4.0975	7
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<b>Kopā:</b>		<b>707.297</b>	<b>26.796</b>	<b>26.648</b>	<b>86.494</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>10.19</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>707.297</b>	<b>26.796</b>	<b>26.648</b>	<b>86.494</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>10.19</b>	
<b>trešdiena, 17.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
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	
<b>Kopā:</b>		<b>748.307</b>	<b>23.455</b>	<b>29.328</b>	<b>95.317</b>	<b>0.</b>	<b>0.02</b>	<b>7.522</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>748.307</b>	<b>23.455</b>	<b>29.328</b>	<b>95.317</b>	<b>0.</b>	<b>0.02</b>	<b>7.522</b>	
<b>ceturtdiena, 18.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>700.811</b>	<b>23.936</b>	<b>29.194</b>	<b>83.018</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.398</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>700.811</b>	<b>23.936</b>	<b>29.194</b>	<b>83.018</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.398</b>	
<b>piektdiena, 19.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
<b>Kopā:</b>		<b>887.379</b>	<b>32.345</b>	<b>36.443</b>	<b>106.639</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>12.057</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>887.379</b>	<b>32.345</b>	<b>36.443</b>	<b>106.639</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>12.057</b>	