

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 18.marts									
Pusdienas									
53802 Dārzenų zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
54694 Kīrišu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55804 Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		717.745	25.685	23.29	99.47	0.001	0.	9.93	
Diena kopā :		717.745	25.685	23.29	99.47	0.001	0.	9.93	
otrdienā, 19.marts									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
52494 Mājas sautējums ar saldo krējumu	220	262	11.3454	13.7951	22.3454	0.0022	0	4.0975	7
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
56157 Augļi	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		707.297	26.796	26.648	86.494	0.002	0.004	10.19	
Diena kopā :		707.297	26.796	26.648	86.494	0.002	0.004	10.19	
trešdienā, 20.marts									
Pusdienas									
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	60	220	19.0404	15.8353	0.2604	0.0006	0.0008	0.1131	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
51087 Skābā krējuma mērce	40	52	0.6536	4.6782	1.882	0	0	0.1794	1,7,9
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
55491 Zemeņu ķīselis	120	68	0.2136	0.0996	16.2876	0	0.012	0.384	
55837 Putukrējums	25	91	0.5625	7.875	4.466	0	0.0038	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:		750.576	28.438	33.847	81.344	0.001	0.017	5.895	
Diena kopā :		750.576	28.438	33.847	81.344	0.001	0.017	5.895	
ceturtdienā, 21.marts									
Pusdienas									
50133 Borščs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	250	198	8.8028	13.6062	9.7078	0.0008	0.0002	2.5745	
52938 Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
50643 Svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		744.89	28.367	33.889	79.153	0.001	0.001	10.025	
Diena kopā :		744.89	28.367	33.889	79.153	0.001	0.001	10.025	
piektdienā, 22.marts									
Pusdienas									
51226 Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
51750 Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
56758 Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12.6305	4.3348	2.0136	0.0003	0	0.4806	1,11,3,4,5,8
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
53864 Piens mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Kopā:		757.269	30.846	23.913	103.913	0.001	0.012	12.769	
Diena kopā :		757.269	30.846	23.913	103.913	0.001	0.012	12.769	