

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 20.maijs									
Pusdienas									
50134 Dārzenu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
55915 Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
53863 Cūkgajas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		734.615	22.639	30.918	90.34	0.001	0.	8.052	
Diena kopā :		734.615	22.639	30.918	90.34	0.001	0.	8.052	
otrdienā, 21.maijs									
Pusdienas									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
55960 Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50393 Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
51674 Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
54872 Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Kopā:		740.277	24.495	28.889	96.915	0.001	0.001	10.17	
Diena kopā :		740.277	24.495	28.889	96.915	0.001	0.001	10.17	
trešdienā, 22.maijs									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
54877 Zemeņu uzpūtenis	70	78	0.833	0.133	18.1678	0	0.0126	0.231	1
51748 Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		745.667	29.808	26.008	96.074	0.	0.013	6.825	
Diena kopā :		745.667	29.808	26.008	96.074	0.	0.013	6.825	
ceturtdienā, 23.maijs									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeniem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53874 Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		739.832	35.176	25.922	87.575	0.001	0.004	14.203	
Diena kopā :		739.832	35.176	25.922	87.575	0.001	0.004	14.203	
piektdienā, 24.maijs									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeniem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
53866 Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
50686 Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
50938 Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
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:		798.69	27.16	27.456	108.821	0.001	0.001	10.491	
Diena kopā :		798.69	27.16	27.456	108.821	0.001	0.001	10.491	