

## 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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 25.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50134 Dārzenų biezēņzupa	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	
53875 Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
51748 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55804 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
55933 Kopā:		753.849	22.977	32.711	90.714	0.001	0.	8.043	
<b>Diena kopā :</b>		<b>753.849</b>	<b>22.977</b>	<b>32.711</b>	<b>90.714</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.043</b>	
<b>otrdiena, 26.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	231	10.4282	16.0378	10.9091	0.0002	0.0008	2.3209	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55971 Pasta ar dārzeniņiem	150	245	6.9148	7.9532	36.0483	0.0002	0	3.0664	1,9
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
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Kopā:		791.797	24.011	31.502	100.563	0.001	0.017	10.97	
<b>Diena kopā :</b>		<b>791.797</b>	<b>24.011</b>	<b>31.502</b>	<b>100.563</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>10.97</b>	
<b>trešdiena, 27.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53590 Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
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	
55490 Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	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:		737.095	31.322	25.59	93.124	0.	0.011	5.851	
<b>Diena kopā :</b>		<b>737.095</b>	<b>31.322</b>	<b>25.59</b>	<b>93.124</b>	<b>0.</b>	<b>0.011</b>	<b>5.851</b>	
<b>ceturtdiena, 28.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeniņiem	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	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
56366 Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		700.6	34.11	24.155	83.148	0.001	0.004	13.367	
<b>Diena kopā :</b>		<b>700.6</b>	<b>34.11</b>	<b>24.155</b>	<b>83.148</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>13.367</b>	
<b>piekdiena, 29.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50128 Buljons ar dārzeniņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
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 dārzenų salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
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:		772.209	26.57	25.617	106.893	0.001	0.	9.46	
<b>Diena kopā :</b>		<b>772.209</b>	<b>26.57</b>	<b>25.617</b>	<b>106.893</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.46</b>	