

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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
51663 Skābeņu - spinātu zupa	200	145	7.5229	9.6455	6.9078	0.0008	0	2.2754	3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53873 Makaroni jūrnieku gaumē	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0019	0	3.7225	1,3
53964 Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
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	
<i>Kopā:</i>		733.206	29.348	28.614	88.279	0.003	0	9.556	
Diena kopā :		733.206	29.348	28.614	88.279	0.003	0	9.556	
otrdienā, 28.maijs									
Pusdienas									
55831 Biešu zupa ar frikadelēm	300	197	12.6352	10.3695	12.8898	0.0006	0.0003	3.417	1,3,7,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53944 Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
53514 Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		726.091	24.568	27.579	92.617	0.002	0.002	11.52	
Diena kopā :		726.091	24.568	27.579	92.617	0.002	0.002	11.52	
trešdienā, 29.maijs									
Pusdienas									
52761 Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
51195 Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
55996 Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
54477 Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
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	
<i>Kopā:</i>		703.353	33.375	26.365	81.262	0.	0.011	7.133	
Diena kopā :		703.353	33.375	26.365	81.262	0.	0.011	7.133	
ceturtdienā, 30.maijs									
Pusdienas									
53803 Aukstā biešu zupa	200	85	4.436	2.5852	10.7406	0.0002	0.001	1.4032	10,3,7
51825 Bērnu cīsiņi	80	243	9.92	22.64	0	0	0	0	1,10,6
53925 Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		788.661	24.607	35.684	89.496	0.001	0.013	11.273	
Diena kopā :		788.661	24.607	35.684	89.496	0.001	0.013	11.273	
piektdienā, 31.maijs									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeniņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55560 Vistas gaļa karija mērcē	110	175	13.8239	12.0018	2.8441	0.0006	0	0.3044	1,7
50653 Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		650.311	24.31	20.993	90.142	0.001	0.001	7.317	
Diena kopā :		650.311	24.31	20.993	90.142	0.001	0.001	7.317	