



## 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	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 29.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55137 Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53422 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
54887 Kāpostu salāti ar redīsiem un zaļumu-kefīra mērci	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	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	
<b>Kopā:</b>		<b>753.242</b>	<b>27.748</b>	<b>30.326</b>	<b>90.271</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.14</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>753.242</b>	<b>27.748</b>	<b>30.326</b>	<b>90.271</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.14</b>	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56774 Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
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	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
51620 Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
51626 Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>808.842</b>	<b>22.083</b>	<b>35.821</b>	<b>97.223</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>12.038</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>808.842</b>	<b>22.083</b>	<b>35.821</b>	<b>97.223</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>12.038</b>	
<b>trešdiena, 1.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52761 Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
51195 Vārīti 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
52746 Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	70	82	0.8512	6.468	5.0477	0.0005	0.0007	1.876	
56006 Šokolādes pudīnš	50	72	2.5475	3.3122	8.0448	0	0.005	0.608	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	
<b>Kopā:</b>		<b>717.501</b>	<b>29.142</b>	<b>27.363</b>	<b>86.924</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>6.616</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>717.501</b>	<b>29.142</b>	<b>27.363</b>	<b>86.924</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>6.616</b>	
<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53799 Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56839 Saldas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
53925 Kartupeļu biežputra	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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>704.627</b>	<b>23.743</b>	<b>31.033</b>	<b>80.214</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.789</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>704.627</b>	<b>23.743</b>	<b>31.033</b>	<b>80.214</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.789</b>	
<b>piektdiena, 3.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55914 Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0012	0	4.5694	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55560 Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
50653 Vārīti 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	0.11	
<b>Kopā:</b>		<b>712.925</b>	<b>25.702</b>	<b>24.643</b>	<b>96.191</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.184</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>712.925</b>	<b>25.702</b>	<b>24.643</b>	<b>96.191</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.184</b>	