

## 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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 2.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53792 Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
53422 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>817.776</b>	<b>29.574</b>	<b>31.22</b>	<b>102.077</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>13.252</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>817.776</b>	<b>29.574</b>	<b>31.22</b>	<b>102.077</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>13.252</b>	
<b>otrdiena, 3.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56780 Gulašzupa	230	245	12.8556	17.8768	7.9955	0.0018	0	1.2829	
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
55960 Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50807 Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<b>791.63</b>	<b>29.926</b>	<b>32.525</b>	<b>93.817</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.114</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>791.63</b>	<b>29.926</b>	<b>32.525</b>	<b>93.817</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.114</b>	
<b>trešdiena, 4.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53590 Cepts vistas giross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
56686 Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
55230 Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
53522 Jāņogu uzpūtenis	70	70	0.8673	0.1036	15.9404	0	0.0105	0.4725	1
51748 Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>701.791</b>	<b>29.299</b>	<b>26.238</b>	<b>83.181</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>10.055</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>701.791</b>	<b>29.299</b>	<b>26.238</b>	<b>83.181</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>10.055</b>	
<b>ceturtdiena, 5.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53791 Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53875 Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>743.508</b>	<b>28.574</b>	<b>27.041</b>	<b>94.171</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>11.452</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>743.508</b>	<b>28.574</b>	<b>27.041</b>	<b>94.171</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>11.452</b>	
<b>piektdiena, 6.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
51226 Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
51536 Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
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>		<b>899.46</b>	<b>32.151</b>	<b>31.905</b>	<b>119.817</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>12.065</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>899.46</b>	<b>32.151</b>	<b>31.905</b>	<b>119.817</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>12.065</b>	