

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	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģiņi
pirmdienā, 9.marts									
Pusdienas									
52114	Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024 1,3
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	7
51195	Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038
51879	Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462
56035	Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4
55821	Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14 1
	<i>Kopā:</i>		760.955	23.914	28.299	100.99	0.001	0.006	10.554
	Diena kopā :		760.955	23.914	28.299	100.99	0.001	0.006	10.554
otrdienā, 10.marts									
Pusdienas									
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312
51750	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	7
50653	Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924
50222	Dārzeņu siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186 1,7
53946	Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111 7
53514	Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
	<i>Kopā:</i>		705.132	24.617	23.699	96.248	0.002	0.001	13.309
	Diena kopā :		705.132	24.617	23.699	96.248	0.002	0.001	13.309
trešdienā, 11.marts									
Pusdienas									
53840	Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148 1,3
53925	Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2 7
51668	Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42
54477	Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299
55891	Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0 7
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
54871	Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976
	<i>Kopā:</i>		795.86	26.274	28.675	105.585	0.001	0.016	11.131
	Diena kopā :		795.86	26.274	28.675	105.585	0.001	0.016	11.131
ceturtdienā, 12.marts									
Pusdienas									
53804	Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776 1,9
52107	Vistas gaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145 1,9
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06 1
56785	Sēklu maisījums	20	115	4.278	10.52	1.4852	0	0	1.432 11
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035
51820	Druvas kļona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88 1
54873	Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0
	<i>Kopā:</i>		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699
	Diena kopā :		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699
piektdienā, 13.marts									
Pusdienas									
55137	Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475 1,3
53617	Vārīti cisiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0 1,7
51195	Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584
50792	Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308 9
55955	Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375
55526	Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
	<i>Kopā:</i>		772.134	22.908	27.903	101.448	0.	0.016	10.582
	Diena kopā :		772.134	22.908	27.903	101.448	0.	0.016	10.582