

Linda Bruvere

Med. māsa, Pritāne

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 23.marts									
Pusdienas									
52227 Boršcs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
50318 Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
50653 Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
54887 Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci ur	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
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	
Kopā:		749.835	24.53	23.477	107.763	0.002	0.001	10.868	
Diena kopā :		749.835	24.53	23.477	107.763	0.002	0.001	10.868	
otrdiena, 24.marts									
Pusdienas									
53825 Mājas soļanka	250	155	8.1722	7.3592	13.5862	0.001	0.0012	1.8212	1,7
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
53864 Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		795.446	28.326	24.004	114.378	0.002	0.002	10.185	
Diena kopā :		795.446	28.326	24.004	114.378	0.002	0.002	10.185	
trešdiena, 25.marts									
Pusdienas									
56753 Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	161	11.5778	7.9965	10.438	0.0003	0	1.5673	1,3
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
53946 Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
55871 Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
55804 Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		751.822	27.287	20.714	111.177	0.001	0.016	10.598	
Diena kopā :		751.822	27.287	20.714	111.177	0.001	0.016	10.598	
ceturtdiena, 26.marts									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53874 Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
50631 Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		788.922	26.787	31.565	96.53	0.002	0.004	12.1	
Diena kopā :		788.922	26.787	31.565	96.53	0.002	0.004	12.1	
piektdiena, 27.marts									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
54432 Risotto ar vistas gaļu	300	337	20.2146	8.3931	44.133	0.0004	0	6.1638	9
56366 Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
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:		767.802	30.52	24.123	104.244	0.002	0.	16.452	
Diena kopā :		767.802	30.52	24.123	104.244	0.002	0.	16.452	