

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)
 Bez glutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģcni
pirmdienas, 23.marts									
Pusdienas									
52227 Boršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
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 kefiru mērci ur	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
55154 Graudu maize bezglutēna	50	115	2.55	2.55	20.4	0	0	0	
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		703.368	21.364	25.8	95.889	0.002	0.	6.754	
Diena kopā :		703.368	21.364	25.8	95.889	0.002	0.	6.754	
otrdiena, 24.marts									
Pusdienas									
55410 Veģetārā soļanka	250	130	2.6495	7.1877	13.2955	0.0018	0	3.7012	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
55960 Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50807 Siera mērcē ar ķiploku	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		874.617	19.318	31.579	126.894	0.002	0.001	12.254	
Diena kopā :		874.617	19.318	31.579	126.894	0.002	0.001	12.254	
trešdiena, 25.marts									
Pusdienas									
56753 Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	141	10.1306	8.9969	9.1332	0.0003	0	1.3714	1,3
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	5.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
53946 Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
55871 Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	5.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
55154 Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		776.518	27.828	27.737	111.024	0.001	0.013	9.833	
Diena kopā :		776.518	27.828	27.737	111.024	0.001	0.013	9.833	
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
55167 Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
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	
55968 Bezglutēna un bezlaktozes sausaizīte	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		741.854	21.837	34.072	85.048	0.001	0.004	8.271	
Diena kopā :		741.854	21.837	34.072	85.048	0.001	0.004	8.271	
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	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
54432 Risotto ar vistas gaļu	250	281	16.8455	6.9942	36.7775	0.0004	0	5.1365	9
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
56184 Bezglutēna maize	50	110	0.1452	1.614	23.65	0.0005	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		721.314	23.845	24.751	99.241	0.002	0.	12.659	
Diena kopā :		721.314	23.845	24.751	99.241	0.002	0.	12.659	