

Linda Briņevska

Mēd. māc. Portāls

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 24.februāris									
Pusdienas									
55162 Pelēko zirņu zupa	250	129	8.3336	4.5343	13.2692	0.0012	0	3.5534	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
53874 Maltais cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		750.225	35.504	25.338	94.301	0.002	0.001	9.234	
Diena kopā :		750.225	35.504	25.338	94.301	0.002	0.001	9.234	
otrdiena, 25.februāris									
Pusdienas									
51645 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
55960 Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50807 Siera mērce ar ķiploku	70	157	8.9511	13.0666	0.8234	0	0	0.0239	1,7
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 sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		860.943	29.036	31.074	113.937	0.002	0.002	15.463	
Diena kopā :		860.943	29.036	31.074	113.937	0.002	0.002	15.463	
trešdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
56649 Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
50653 Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
55490 Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
54873 Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0	
51748 Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		793.521	25.255	26.929	110.536	0.001	0.017	7.772	
Diena kopā :		793.521	25.255	26.929	110.536	0.001	0.017	7.772	
ceturtdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.9207	5.9683	6.0291	0.0002	0	2.8548	4
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
54008 Cūkgaļas kotlete	90	272	14.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1,3
50219 Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
55168 Sarkanā mērce	30	16	0.2154	0.8644	1.9248	0	0	0.2064	9
56475 Sarkanā kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
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:		814.204	35.939	36.965	79.431	0.001	0.005	14.675	
Diena kopā :		814.204	35.939	36.965	79.431	0.001	0.005	14.675	
piektdiena, 28.februāris									
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
53617 Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		812.387	22.189	31.753	103.848	0.001	0.	11.623	
Diena kopā :		812.387	22.189	31.753	103.848	0.001	0.	11.623	