

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)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcni
pirmdiena, 30.marts									
Pusdienas									
52356 Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
56239 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
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	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>811.203</i>	<i>21.431</i>	<i>35.373</i>	<i>100.747</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.51</i>	
Diena kopā :		<i>811.203</i>	<i>21.431</i>	<i>35.373</i>	<i>100.747</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.51</i>	
otrdiena, 31.marts									
Pusdienas									
56774 Frikadeļu zupa	200	260	9.6267	17.6943	15.0368	0.0002	0	3.6609	1,3,9
56287 Kartupeļu - dārzeņu sautējums	250	195	5.775	9.3011	21.3208	0.002	0	7.5971	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
55282 Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
51626 Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	75	164	0.2179	2.421	35.475	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>781.344</i>	<i>22.44</i>	<i>36.536</i>	<i>89.203</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>14.258</i>	
Diena kopā :		<i>781.344</i>	<i>22.44</i>	<i>36.536</i>	<i>89.203</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>14.258</i>	
trešdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
52934 Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
51669 Burkānu salāti ar sēklīnām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
54454 Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
50543 Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>859.606</i>	<i>28.196</i>	<i>34.06</i>	<i>109.094</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>5.871</i>	
Diena kopā :		<i>859.606</i>	<i>28.196</i>	<i>34.06</i>	<i>109.094</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>5.871</i>	
ceturtdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
56467 Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	14.7498	0.001	0	3.8719	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52193 Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
53617 Vārīti cisiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>762.128</i>	<i>29.578</i>	<i>34.054</i>	<i>79.935</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.701</i>	
Diena kopā :		<i>762.128</i>	<i>29.578</i>	<i>34.054</i>	<i>79.935</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.701</i>	
piektdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
55410 Veģetārā soļanka	200	104	2.1196	5.7502	10.6364	0.0014	0	2.961	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56649 Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
50653 Vārīti rīsi	130	147	2.9172	0.2574	33.3333	0.0001	0	0.6006	
51671 Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
56184 Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>809.578</i>	<i>26.93</i>	<i>36.126</i>	<i>91.806</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>9.016</i>	
Diena kopā :		<i>809.578</i>	<i>26.93</i>	<i>36.126</i>	<i>91.806</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>9.016</i>	