

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	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmddiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	187	9.8891	14.8387	3.2743	0.001	0	0.9221	1
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		784.685	29.51	29.341	97.733	0.002	0.002	14.284	
Diena kopā :		784.685	29.51	29.341	97.733	0.002	0.002	14.284	
otrdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	130	2.6495	7.1877	13.2955	0.0018	0	3.7012	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi	80	228	8.8	18.4	2.4	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kopā:		853.732	25.372	35.282	102.289	0.003	0.004	11.851	
Diena kopā :		853.732	25.372	35.282	102.289	0.003	0.004	11.851	
trešddiena, 4.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Vaniļas krēms	50	130	2.027	9.101	9.9925	0	0.0075	0	7
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		752.019	25.563	32.689	87.013	0.001	0.019	10.174	
Diena kopā :		752.019	25.563	32.689	87.013	0.001	0.019	10.174	
ceturtdiena, 5.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	120	201	8.1268	16.7318	4.5156	0.0001	0	0.3151	7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		881.083	23.369	29.863	126.846	0.001	0.002	15.33	
Diena kopā :		881.083	23.369	29.863	126.846	0.001	0.002	15.33	
piektdiena, 6.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un burkāniem	70	141	9.6776	9.4727	4.1503	0.0003	0	0.8522	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļur	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
Kaltētu augļu dzēriens	200	94	0.786	0.218	21.352	0	0.01	1.86	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		866.653	34.798	24.905	123.037	0.003	0.01	14.485	
Diena kopā :		866.653	34.798	24.905	123.037	0.003	0.01	14.485	