

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	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Dārzeņu salāti ar eļļas mārci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		704.19	23.959	26.858	89.48	0.001	0.013	14.032	
Diena kopā :		704.19	23.959	26.858	89.48	0.001	0.013	14.032	
otrdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	155	8.1722	7.3592	13.5862	0.001	0.0012	1.8212	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		866.027	30.466	31.146	114.414	0.002	0.003	10.883	
Diena kopā :		866.027	30.466	31.146	114.414	0.002	0.003	10.883	
trešdiena, 25.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	216	15.6518	14.3953	5.7766	0.0004	0	0.408	1,3,7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Jogurta un zemeņu kokteiļi	250	178	5.8188	3.401	30.76	0	0	1.5175	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		806.302	31.726	26.523	107.448	0.001	0.	10.786	
Diena kopā :		806.302	31.726	26.523	107.448	0.001	0.	10.786	
ceturtdiena, 26.maijs									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		785.245	28.061	32.812	92.274	0.003	0.006	15.283	
Diena kopā :		785.245	28.061	32.812	92.274	0.003	0.006	15.283	
piektdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3
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
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Kopā:		782.951	21.982	23.518	115.745	0.	0.006	6.586	
Diena kopā :		782.951	21.982	23.518	115.745	0.	0.006	6.586	