



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, 5.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.4976	3.8112	10.8516	0.0004	0.0006	2.784	
Aroniju sīrupa dzēriens	200	76	0.0332	0.0332	18.8908	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		797.285	24.41	25.715	115.713	0.001	0.001	11.003	
Diena kopā :		797.285	24.41	25.715	115.713	0.001	0.001	11.003	
otrdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	179	9.4513	14.3976	2.9161	0.0008	0	1.2492	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		709.426	30.481	26.284	86.214	0.002	0.006	14.319	
Diena kopā :		709.426	30.481	26.284	86.214	0.002	0.006	14.319	
trešdiena, 7.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Krējuma un tomātu mērcē	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		954.085	28.254	33.664	132.452	0.001	0.011	10.128	
Diena kopā :		954.085	28.254	33.664	132.452	0.001	0.011	10.128	
ceturtdiena, 8.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1,7,9
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	120	43	1.7304	2.7461	1.5382	0.0001	0.0004	2.5546	
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:		780.618	30.359	33.197	85.183	0.001	0.001	16.403	
Diena kopā :		780.618	30.359	33.197	85.183	0.001	0.001	16.403	
piektdiena, 9.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	169	7.5888	8.9227	14.2158	0.0004	0	4.0937	1,3,7,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Vistas gaļas gulašs	100	146	9.8673	9.9915	3.6645	0.0001	0	0.9455	
Ķirbju un ābolu salāti ar burkāniem	100	38	0.7805	0.3175	7.557	0	0.0005	2.37	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		815.219	31.403	25.539	112.447	0.001	0.003	11.693	
Diena kopā :		815.219	31.403	25.539	112.447	0.001	0.003	11.693	