

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					Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls			
pirmdienā, 19.decembris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	250	148	4.5626	7.0158	16.5288	0.001	0.0012	3.2735	1,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	215	11.3416	17.2771	3.4993	0.001	0	1.499	1
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		843.175	26.253	31.744	111.591	0.002	0.008	12.685	
Diena kopā :		843.175	26.253	31.744	111.591	0.002	0.008	12.685	
otrdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Tomātu mērce	30	17	0.4071	0.677	2.1855	0	0	0.368	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		834.522	35.648	28.141	108.362	0.002	0.011	10.429	
Diena kopā :		834.522	35.648	28.141	108.362	0.002	0.011	10.429	
trešdiena, 21.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558	0	0.015	0.471	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		764.545	28.239	26.297	100.706	0.001	0.015	10.661	
Diena kopā :		764.545	28.239	26.297	100.706	0.001	0.015	10.661	
ceturtdiena, 22.decembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
Bēnu cīsiņi	75	228	9.3	16.225	0	0	0	0	1,10,6
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Kopā:		934.811	35.985	35.323	105.294	0.002	0.003	12.848	
Diena kopā :		934.811	35.985	35.323	105.294	0.002	0.003	12.848	
piektdiena, 23.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpo	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		903.402	35.852	36.529	104.999	0.002	0.004	12.808	
Diena kopā :		903.402	35.852	36.529	104.999	0.002	0.004	12.808	