

## 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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar cūkgaļu un vārītiem kartupeļiem	250	106	1.9228	5.1795	12.5748	0.0012	0.0008	2.8588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzmaize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>765.041</i>	<i>23.36</i>	<i>26.537</i>	<i>106.33</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.83</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>765.041</i>	<i>23.36</i>	<i>26.537</i>	<i>106.33</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.83</i>	
<b>otrdienā, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	116	5.536	3.3434	15.4322	0.0003	0	2.7415	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	434	18.8122	21.9571	39.9366	0.0007	0	3.5167	1,3
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.	0	0	0	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Rudzmaize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>855.448</i>	<i>28.761</i>	<i>36.068</i>	<i>102.314</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.059</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>855.448</i>	<i>28.761</i>	<i>36.068</i>	<i>102.314</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.059</i>	
<b>trešdienā, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	199	11.6945	11.2943	11.7427	0.0004	0	0.6745	1,3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sarkano kāpostu salāti	120	94	1.6848	7.4424	4.9596	0.0005	0.0006	3.06	
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Rudzmaize	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	
<i>Kopā:</i>		<i>756.887</i>	<i>29.661</i>	<i>26.342</i>	<i>96.395</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>12.207</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>756.887</i>	<i>29.661</i>	<i>26.342</i>	<i>96.395</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>12.207</i>	
<b>ceturtdienā, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	120	97	1.0272	6.2952	8.8776	0.0005	0.0024	3.8112	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzmaize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>797.005</i>	<i>28.093</i>	<i>27.189</i>	<i>108.382</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>12.868</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>797.005</i>	<i>28.093</i>	<i>27.189</i>	<i>108.382</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>12.868</i>	
<b>piektdienā, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	250	171	5.6725	10.5656	13.0982	0.0008	0.0025	3.3229	3,9
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Kartupeļu biežputra	200	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>852.539</i>	<i>30.332</i>	<i>31.381</i>	<i>111.288</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>10.059</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>852.539</i>	<i>30.332</i>	<i>31.381</i>	<i>111.288</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>10.059</i>	