

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	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdiena, 28.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Ābolu dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		874.137	29.013	36.534	105.902	0.002	0.002	12.893	
Diena kopā :		874.137	29.013	36.534	105.902	0.002	0.002	12.893	
otrdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas filejas frikasē	100	121	14.5255	6.5051	1.3518	0.0008	0	0.0998	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		759.298	29.781	25.2	101.741	0.002	0.002	8.952	
Diena kopā :		759.298	29.781	25.2	101.741	0.002	0.002	8.952	
trešdiena, 30.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		821.017	24.625	28.618	112.647	0.001	0.016	13.38	
Diena kopā :		821.017	24.625	28.618	112.647	0.001	0.016	13.38	
ceturtdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		907.242	33.496	27.249	130.49	0.002	0.001	11.07	
Diena kopā :		907.242	33.496	27.249	130.49	0.002	0.001	11.07	
piektdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	7.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
Viltotais zaķis	70	145	10.2004	9.5926	4.3079	0.0001	0	0.366	1,3,7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		771.276	35.835	27.965	87.284	0.001	0	14.494	
Diena kopā :		771.276	35.835	27.965	87.284	0.001	0	14.494	