

Med. māta Betane

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	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcņi
pirmdienā, 2.decembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
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	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		788.986	23.529	26.624	111.546	0.001	0.001	12.294	
Diena kopā :		788.986	23.529	26.624	111.546	0.001	0.001	12.294	
otrdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	280	367	16.8571	13.0946	45.3274	0.0011	0	4.9176	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		757.808	31.505	29.777	89.688	0.001	0.001	13.887	
Diena kopā :		757.808	31.505	29.777	89.688	0.001	0.001	13.887	
trešdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		738.229	35.229	28.24	85.051	0.001	0.	9.191	
Diena kopā :		738.229	35.229	28.24	85.051	0.001	0.	9.191	
ceturtdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
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
<i>Kopā:</i>		770.808	29.084	34.708	82.676	0.001	0.004	16.412	
Diena kopā :		770.808	29.084	34.708	82.676	0.001	0.004	16.412	
piektdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		899.642	27.678	29.884	117.424	0.001	0.001	11.325	
Diena kopā :		1771.911	61.364	60.074	232.232	0.002	0.002	21.633	