

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Bez piena

	Svars (g)	Energēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
		skā vērtība	(kcal)							
pirmdienā, 2.decembris										
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.	
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 un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495		
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		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		802.33	23.088	28.448	111.548	0.001	0.001	12.465		
Diena kopā :		802.33	23.088	28.448	111.548	0.001	0.001	12.465		
otrdiena, 3.decembris										
Pusdienas										
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808		
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	300	345	17.0754	11.1426	44.0076	0.0009	0	5.0703	1.	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013		
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.	
<i>Kopā:</i>		717.383	25.777	27.18	91.178	0.001	0.007	15.201		
Diena kopā :		717.383	25.777	27.18	91.178	0.001	0.007	15.201		
trešdiena, 4.decembris										
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0002	0	4.4651	9.	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0		
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.	
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		892.308	35.455	37.162	99.245	0.001	0.001	16.5		
Diena kopā :		892.308	35.455	37.162	99.245	0.001	0.001	16.5		
ceturtdiena, 5.decembris										
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9.	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223		
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972		
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0		
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013		
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4		
Ruču maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.	
<i>Kopā:</i>		826.91	29.378	38.345	88.467	0.001	0.005	16.703		
Diena kopā :		826.91	29.378	38.345	88.467	0.001	0.005	16.703		
piektdiena, 6.decembris										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9.	
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		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013		
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		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		833.951	21.223	28.948	108.933	0.001	0.002	11.327		
Diena kopā :		833.951	21.223	28.948	108.933	0.001	0.002	11.327		