

**Nedēļas ēdienkarte**

Grupa 7.-9.klase

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

Bez glutēna

	Svars (g)	Energētiskā vērtība		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		(kcal)								
<b>pirmdiena, 10.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	200	102	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.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323		
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0		
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16		
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>726.156</b>	<b>21.108</b>	<b>26.247</b>	<b>102.383</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>8.484</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>726.156</b>	<b>21.108</b>	<b>26.247</b>	<b>102.383</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>8.484</b>		
<b>otrdiena, 11.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Bezglutēna makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251		
Burkānu salāti ar sēklīnām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509		
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>733.547</b>	<b>25.086</b>	<b>35.165</b>	<b>79.075</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.85</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>733.547</b>	<b>25.086</b>	<b>35.165</b>	<b>79.075</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.85</b>		
<b>ceturtdiena, 13.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049		3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188		7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323		
Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0		
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>859.147</b>	<b>27.421</b>	<b>34.649</b>	<b>107.136</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.651</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>859.147</b>	<b>27.421</b>	<b>34.649</b>	<b>107.136</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.651</b>		
<b>piektdiena, 14.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745		
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865		
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.		
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0		
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29		
<b>Kopā:</b>		<b>745.229</b>	<b>20.021</b>	<b>29.123</b>	<b>100.172</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>7.95</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>745.229</b>	<b>20.021</b>	<b>29.123</b>	<b>100.172</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>7.95</b>		
<b>sestdiena, 15.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353		9.
Cepļa vistas gaļa	90	199	11.8672	11.7331	11.4159	0.0001	0	0.1881		3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0002	0	4.4651		9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323		
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0		
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068		
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>796.428</b>	<b>25.655</b>	<b>28.357</b>	<b>108.322</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>13.564</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>796.428</b>	<b>25.655</b>	<b>28.357</b>	<b>108.322</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>13.564</b>		