

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	Alerģēni
pirmdienā, 10.februāris									
Pusdienas									
Boršcs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	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>		<i>822.836</i>	<i>32.117</i>	<i>30.27</i>	<i>104.645</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.04</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>822.836</i>	<i>32.117</i>	<i>30.27</i>	<i>104.645</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.04</i>	
otrdiena, 11.februāris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>767.74</i>	<i>30.202</i>	<i>35.068</i>	<i>80.95</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.15</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>767.74</i>	<i>30.202</i>	<i>35.068</i>	<i>80.95</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.15</i>	
trešdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
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	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>793.661</i>	<i>30.544</i>	<i>29.351</i>	<i>98.201</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>9.614</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>793.661</i>	<i>30.544</i>	<i>29.351</i>	<i>98.201</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>9.614</i>	
ceturtdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>887.236</i>	<i>28.878</i>	<i>31.511</i>	<i>108.892</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.495</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>887.236</i>	<i>28.878</i>	<i>31.511</i>	<i>108.892</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.495</i>	
piektdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	80	179	11.2797	10.816	8.9271	0.0001	0	0.3715	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
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	
<i>Kopā:</i>		<i>789.06</i>	<i>30.68</i>	<i>26.674</i>	<i>103.825</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>16.28</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>789.06</i>	<i>30.68</i>	<i>26.674</i>	<i>103.825</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>16.28</i>	