

## 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)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 13.janvāris</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	
Ķīnas 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	
<i>Kopā:</i>		726.156	21.108	26.247	102.383	0.002	0.006	8.484	
<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, 14.janvāris</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.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	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	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		733.547	25.086	35.165	79.075	0.001	0.001	12.85	
<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>trešdiena, 15.janvāris</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.
Baltā 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	
<i>Kopā:</i>		859.147	27.421	34.649	107.136	0.001	0.006	7.651	
<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>ceturtdiena, 16.janvāris</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	
<i>Kopā:</i>		745.229	20.021	29.123	100.172	0.002	0.001	7.95	
<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>piektdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	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	
<i>Kopā:</i>		796.428	25.655	28.357	108.322	0.002	0.006	13.564	
<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>	