

**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	Sāļs	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	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgala 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	
Kīnas 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	
Augļi (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		822.836	32.117	30.27	104.645	0.001	0.001	10.04	
<b>Diena kopā :</b>		<b>822.836</b>	<b>32.117</b>	<b>30.27</b>	<b>104.645</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.04</b>	
<b>otrdiena, 14.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgalu	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
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsi	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	
Upēņu 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>		767.74	30.202	35.068	80.95	0.001	0.001	16.15	
<b>Diena kopā :</b>		<b>767.74</b>	<b>30.202</b>	<b>35.068</b>	<b>80.95</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>16.15</b>	
<b>pirmdiena, 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
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Citronu biezpienkāms	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	
Augļi (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		793.661	30.544	29.351	98.201	0.001	0.005	9.614	
<b>Diena kopā :</b>		<b>793.661</b>	<b>30.544</b>	<b>29.351</b>	<b>98.201</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>9.614</b>	
<b>ceturtdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>		887.236	28.878	31.511	108.892	0.002	0.001	9.495	
<b>Diena kopā :</b>		<b>887.236</b>	<b>28.878</b>	<b>31.511</b>	<b>108.892</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.495</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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgalas teftelis	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	
Augļi (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		789.06	30.68	26.674	103.825	0.001	0.006	16.28	
<b>Diena kopā :</b>		<b>789.06</b>	<b>30.68</b>	<b>26.674</b>	<b>103.825</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>16.28</b>	