

## 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)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	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	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>740.229</i>	<i>25.964</i>	<i>24.15</i>	<i>103.988</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>11.784</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>740.229</i>	<i>25.964</i>	<i>24.15</i>	<i>103.988</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>11.784</i>	
<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	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>762.303</i>	<i>30.171</i>	<i>34.348</i>	<i>81.262</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>16.5</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>762.303</i>	<i>30.171</i>	<i>34.348</i>	<i>81.262</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>16.5</i>	
<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	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
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	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>802.976</i>	<i>24.518</i>	<i>24.044</i>	<i>117.991</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>11.543</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>802.976</i>	<i>24.518</i>	<i>24.044</i>	<i>117.991</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>11.543</i>	
<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	
Maitās 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	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>824.762</i>	<i>21.397</i>	<i>29.036</i>	<i>105.772</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.5</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>824.762</i>	<i>21.397</i>	<i>29.036</i>	<i>105.772</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.5</i>	
<b>piektdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	192	12.5277	12.9175	6.5349	0.0001	0	0.7305	
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	
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	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>762.108</i>	<i>29.581</i>	<i>28.165</i>	<i>95.141</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>16.306</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>762.108</i>	<i>29.581</i>	<i>28.165</i>	<i>95.141</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>16.306</i>	