

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 14.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.6592	12.1374	3.3546	0.0001	0	0.4536	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36	0	0	2.52	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		851.83	24.866	30.338	106.624	0.001	0.	10.578	
Diena kopā :		851.83	24.866	30.338	106.624	0.001	0.	10.578	
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		866.319	27.025	31.804	116.487	0.002	0.	12.084	
Diena kopā :		866.319	27.025	31.804	116.487	0.002	0.	12.084	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Citronu biežpienkāms	50	85	5.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		799.445	36.786	24.974	100.986	0.	0.006	13.405	
Diena kopā :		799.445	36.786	24.974	100.986	0.	0.006	13.405	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
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
<i>Kopā:</i>		784.93	25.334	24.828	112.605	0.001	0	8.614	
Diena kopā :		784.93	25.334	24.828	112.605	0.001	0	8.614	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Vaniļas biežpiena sieriņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		755.46	28.691	34.149	80.586	0.	0.	9.978	
Diena kopā :		755.46	28.691	34.149	80.586	0.	0.	9.978	