

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
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
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		803.398	18.33	28.849	104.415	0.002	0.003	10.947	
Diena kopā :		803.398	18.33	28.849	104.415	0.002	0.003	10.947	
otrdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		716.744	24.826	30.442	82.874	0.001	0.	15.91	
Diena kopā :		724.692	25.346	28.852	87.744	0.001	0.	16.29	
trešdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.3507	14.7108	8.7094	0.0002	0	1.3558	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krēju	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		792.246	29.163	26.225	105.231	0.001	0.01	14.572	
Diena kopā :		792.246	29.163	26.225	105.231	0.001	0.01	14.572	
ceturtdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Pupu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Vārīti rīsi	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rīvīti burkāni	120	31	1.2	0.24	5.76	0	0	4.32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		806.711	32.012	32.115	94.52	0.001	0.001	16.397	
Diena kopā :		806.711	32.012	32.115	94.52	0.001	0.001	16.397	
piektdiena, 21.februāris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK 172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6	0	0	0	
Kēkss	50	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		727.05	28.839	29.891	83.354	0.	0	7.92	
Diena kopā :		727.05	28.839	29.891	83.354	0.	0	7.92	