

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Bez piena

*Mēd. māta Bitāne*

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīta bezglutēna makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
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.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>890.053</b>	<b>18.708</b>	<b>30.519</b>	<b>121.069</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>13.252</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>890.053</b>	<b>18.708</b>	<b>30.519</b>	<b>121.069</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>13.252</b>	
<b>otrdiena, 18.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
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	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
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.
<b>Kopā:</b>		<b>703.647</b>	<b>24.726</b>	<b>28.753</b>	<b>83.493</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>16.15</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>703.647</b>	<b>24.726</b>	<b>28.753</b>	<b>83.493</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>16.15</b>	
<b>trešdiena, 19.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	243	15.5947	16.4406	8.1317	0.0001	0	0.6326	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>821.208</b>	<b>29.935</b>	<b>26.747</b>	<b>110.911</b>	<b>0.</b>	<b>0.011</b>	<b>14.974</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>821.208</b>	<b>29.935</b>	<b>26.747</b>	<b>110.911</b>	<b>0.</b>	<b>0.011</b>	<b>14.974</b>	
<b>ceturtdiena, 20.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Vistas gaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Rīvēti burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6	
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.
<b>Kopā:</b>		<b>732.377</b>	<b>28.199</b>	<b>26.693</b>	<b>93.038</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.363</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>732.377</b>	<b>28.199</b>	<b>26.693</b>	<b>93.038</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.363</b>	
<b>piektdiena, 21.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Ķīnas kāposti ar dillēm un eļļu	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Vafeles bez glutēna un laktozes	30	148	0.84	8.1	20.1	0	0.23	0	
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.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>831.366</b>	<b>25.62</b>	<b>35.302</b>	<b>101.921</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>13.839</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>831.366</b>	<b>25.62</b>	<b>35.302</b>	<b>101.921</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>13.839</b>	