

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)
 Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
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	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		768.781	15.742	31.326	105.564	0.002	0.003	7.602	
Diena kopā :		768.781	15.742	31.326	105.564	0.002	0.003	7.602	
otrdiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0	0	0	
Vistas gaļas un dārzenu 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	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		702.67	20.03	30.534	85.723	0.001	0.	12.85	
Diena kopā :		702.67	20.03	30.534	85.723	0.001	0.	12.85	
trešdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
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	
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	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		797.352	24.64	34.005	96.331	0.001	0.011	9.963	
Diena kopā :		797.352	24.64	34.005	96.331	0.001	0.011	9.963	
ceturtdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6	0	0	0	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		739.552	25.097	32.755	85.994	0.002	0.	10.549	
Diena kopā :		739.552	25.097	32.755	85.994	0.002	0.	10.549	
piektdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Keffirs	200	96	6.	4.	9	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		774.475	27.232	33.757	88.557	0.001	0.003	12.201	
Diena kopā :		774.475	27.232	33.757	88.557	0.001	0.003	12.201	