

## 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
<b>pirmdienā, 20.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	
<i>Kopā:</i>		<i>803.398</i>	<i>18.33</i>	<i>28.849</i>	<i>104.415</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>10.947</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>803.398</i>	<i>18.33</i>	<i>28.849</i>	<i>104.415</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>10.947</i>	
<b>otrdienā, 21.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
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	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
<i>Kopā:</i>		<i>724.692</i>	<i>25.346</i>	<i>28.852</i>	<i>87.744</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>16.29</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>724.692</i>	<i>25.346</i>	<i>28.852</i>	<i>87.744</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>16.29</i>	
<b>trešdienā, 22.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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 krēji	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	
<i>Kopā:</i>		<i>792.246</i>	<i>29.163</i>	<i>26.225</i>	<i>105.231</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>14.572</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>792.246</i>	<i>29.163</i>	<i>26.225</i>	<i>105.231</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>14.572</i>	
<b>otrdienā, 23.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu 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
<i>Kopā:</i>		<i>806.711</i>	<i>32.012</i>	<i>32.115</i>	<i>94.52</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.397</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>806.711</i>	<i>32.012</i>	<i>32.115</i>	<i>94.52</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.397</i>	
<b>piektdienā, 24.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	
Vaniļas biezpiena sierīņš "Baltais"	38	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	
<i>Kopā:</i>		<i>727.05</i>	<i>28.839</i>	<i>29.891</i>	<i>83.354</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>7.92</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1617.919</i>	<i>54.095</i>	<i>65.442</i>	<i>186.326</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>15.657</i>	