

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 20.janvāris									
Pusdienas									
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 pasta - 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	
<i>Kopā:</i>		890.053	18.708	30.519	121.069	0.002	0.003	13.252	
Diena kopā :		890.053	18.708	30.519	121.069	0.002	0.003	13.252	
otrdiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu 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 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.
<i>Kopā:</i>		724.692	25.346	28.852	87.744	0.001	0.	16.29	
Diena kopā :		724.692	25.346	28.852	87.744	0.001	0.	16.29	
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	
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	
<i>Kopā:</i>		821.208	29.935	26.747	110.911	0.	0.011	14.974	
Diena kopā :		821.208	29.935	26.747	110.911	0.	0.011	14.974	
ceturtdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	35	189	1.715	11.2	19.95	0	0	0	3
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.
<i>Kopā:</i>		862.857	24.105	34.627	111.6	0.001	0.001	7.363	
Diena kopā :		862.857	24.105	34.627	111.6	0.001	0.001	7.363	
piektdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9.
Vistas gaļas kotlete mājās 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.
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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	
<i>Kopā:</i>		748.518	26.345	31.541	86.667	0.001	0.003	16.513	
Diena kopā :		748.518	26.345	31.541	86.667	0.001	0.003	16.513	