

Med. māta Britone

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)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 24.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Augļi (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		771.615	26.746	28.772	100.125	0.001	0.001	12.264	
Diena kopā :		771.615	26.746	28.772	100.125	0.001	0.001	12.264	
otrdiena, 25.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.6842	2.053	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Kopā:		780.779	19.982	30.298	97.493	0.001	0.002	13.105	
Diena kopā :		780.779	19.982	30.298	97.493	0.001	0.002	13.105	
trešdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Margarīns sviestmaizēm	7	50	0	5.6	0	0	0	0	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24	
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
Augļi (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		781.257	24.911	24.216	110.235	0.001	0.002	17.86	
Diena kopā :		781.257	24.911	24.216	110.235	0.001	0.002	17.86	
ceturtdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Maltas cūkgaļas tomātu mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.0003	0.0005	2.32	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		735.225	22.773	25.238	102.071	0.001	0.002	10.846	
Diena kopā :		735.225	22.773	25.238	102.071	0.001	0.002	10.846	
piektdiena, 28.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Cepti vistas stībiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.0003	0	0.0246	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	7	50	0	5.6	0	0	0	0	
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Augļi (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		750.926	32.037	29.421	85.704	0.001	0.002	14.789	
Diena kopā :		750.926	32.037	29.421	85.704	0.001	0.002	14.789	