

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Borščs	250	106	1.9228	5.1795	12.5748	0.0012	0.0008	2.8588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ogu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		856.44	28.268	35.854	102.969	0.002	0.001	12.533	
otrdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm, eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		753.845	27.537	24.5	104.774	0.001	0.007	8.122	
trešdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	116	5.536	3.3434	15.4322	0.0003	0	2.7415	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Bērnu cīsiņi	75	228	9.3	21.225	0	0	0	0	1,10,6
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		750.478	25.423	33.48	83.978	0.001	0.002	12.677	
ceturtdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	165	13.7788	8.2892	8.3738	0.0002	0	3.965	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	151	9.8802	10.0175	4.782	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.1583	10.6463	2.8771	0	0	1.8387	10,3
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		829.223	33.652	31.803	99.323	0.001	0.006	11.894	
piektdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	188	11.2889	14.5818	2.7744	0.0002	0	1.4919	1,3
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Marinēti gurķi	70	19	0.56	0.14	4.2	0	0	0	
Ogu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		856.693	32.95	34.339	102.591	0.001	0	7.017	