

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5-9.kl.

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Obatuvvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar vieglu majonēzes mērci	100	101	1.36	8.52	4.608	0.0002	0	2.88	10;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>877.187</i>	<i>28.319</i>	<i>27.902</i>	<i>125.349</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>11.05</i>	
otrdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	188	11.2889	14.5818	2.7744	0.0002	0	1.4919	1;3
Kāpostu sautējums ar cūkgaļu un rīsiem	250	233	15.601	12.5862	14.0428	0.0003	0	4.8543	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
Augļu dzēriens	250	81	0.3938	0.2925	18.9488	0	0.0075	1.335	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>730.046</i>	<i>33.924</i>	<i>34.441</i>	<i>68.516</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>11.681</i>	
trešdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa	80	177	10.3951	10.0394	10.438	0.0003	0	0.5996	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>792.429</i>	<i>29.602</i>	<i>27.965</i>	<i>102.346</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.9</i>	
ceturtdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Rosoliņi	250	181	2.7107	10.3545	18.9592	0.001	0.0012	3.3869	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Siers	40	136	9.92	10.72	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
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>		<i>929.34</i>	<i>19.436</i>	<i>34.301</i>	<i>123.713</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.942</i>	
piektdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
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	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Sausās musli gardums ar augļiem	50	206	0	0	0	0	0	1.05	1;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>914.447</i>	<i>24.09</i>	<i>27.63</i>	<i>90.352</i>	<i>0.</i>	<i>0.007</i>	<i>5.277</i>	