

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Boršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>799.396</i>	<i>26.475</i>	<i>34.518</i>	<i>87.536</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.27</i>	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>830.402</i>	<i>31.113</i>	<i>26.743</i>	<i>113.006</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.522</i>	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.9143	43.3183	0.0007	0	2.1346	
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>832.915</i>	<i>33.769</i>	<i>29.621</i>	<i>105.927</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.272</i>	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.0003	0	0.0246	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma baltā mērce	50	74	0.532	7.1801	1.933	0.0002	0	0.0132	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1.188	2.97	5.454	0.0001	0	2.79	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>728.917</i>	<i>34.171</i>	<i>26.514</i>	<i>85.164</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>10.28</i>	