

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, 28.novembris									
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	171	5.6725	10.5656	13.0982	0.0008	0.0025	3.3229	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		950.485	32.771	33.829	127.024	0.002	0.003	11.341	
otrdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1,9
Kāpostu sautējums ar cūkgaļu un rīsiem	270	251	16.8491	13.5932	15.1662	0.0003	0	5.2426	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6	0	0	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
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		715.182	35.158	26.849	80.605	0.001	0.006	12.333	
trešdiena, 30.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Skābā krējuma mērce	30	34	0.4902	2.9086	1.4115	0	0	0.1346	1,7,9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	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>		740.792	29.882	26.201	93.062	0.001	0.01	11.124	
ceturtdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	187	9.8891	14.8387	3.2743	0.001	0	0.9221	1
tomātu mērce									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
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>		751.591	23.86	27.793	100.652	0.002	0.007	11.141	
piektdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	230	400	15.508	12.8184	54.8198	0.0009	0	2.7276	
Svaigi dārzeņi	100	18	1.098	0.216	2.988	0	0	2.012	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		790.763	30.065	24.26	111.092	0.001	0.006	13.176	