

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 11.oktobris									
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
Vāriņi griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0004	0	0,2374	1,7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1,404	6,202	4,133	0,0004	0,0005	2,55	
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļi	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>830,716</i>	<i>26,165</i>	<i>32,191</i>	<i>106,884</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>14,128</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>830,716</i>	<i>26,165</i>	<i>32,191</i>	<i>106,884</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>14,128</i>	
otrdiena, 12.oktobris									
Pusdienas									
Soļanka	200	214	9,3066	15,5484	8,8746	0,0002	0,0002	1,151	1,7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,708	10,1125	2,8075	0,0001	0	0,3282	
Vāriņi rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0,95	8,19	6,057	0,0003	0,0015	3,42	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>798,512</i>	<i>27,756</i>	<i>35,039</i>	<i>90,403</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>9,555</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>798,512</i>	<i>27,756</i>	<i>35,039</i>	<i>90,403</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>9,555</i>	
trešdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Vāriņi kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Piena mērce	50	18	0,904	0,4288	2,657	0,0002	0	0,0158	1,7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0001	0,0001	2,375	
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
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>803,875</i>	<i>28,366</i>	<i>26,542</i>	<i>109,737</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>10,718</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>803,875</i>	<i>28,366</i>	<i>26,542</i>	<i>109,737</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>10,718</i>	
ceturtdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7,4418	1,1292	8,7478	0,001	0	3,91	4,9
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9,7705	9,3888	4,132	0,0003	0	0,8412	1,3,7
Vāriņa pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1,7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,8356	0,0001	0,0001	2,192	7
Druvas klona rupjmaize	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>		<i>770,826</i>	<i>31,848</i>	<i>28,096</i>	<i>96,419</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>11,537</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>770,826</i>	<i>31,848</i>	<i>28,096</i>	<i>96,419</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>11,537</i>	
piekdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,0125	9,458	6,605	0,0002	0	3,4312	
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	100	168	6,7723	13,9432	3,763	0,0001	0	0,2626	7
Vāriņi kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1,058	2,242	5,898	0,0003	0,001	2,862	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0,155	0,245	20,018	0	0,016	1,345	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>701,827</i>	<i>24,678</i>	<i>26,66</i>	<i>87,74</i>	<i>0,001</i>	<i>0,017</i>	<i>14,553</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>701,827</i>	<i>24,678</i>	<i>26,66</i>	<i>87,74</i>	<i>0,001</i>	<i>0,017</i>	<i>14,553</i>	