

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni

pirmdiena, 6.maijs

Brīvs! Priecīgus svētkus!

otrdiena, 7.maijs

Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
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
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Kopā:		753.926	25.066	23.715	108.587	0.001	0.007	7.915	
Diena kopā :		753.926	25.066	23.715	108.587	0.001	0.007	7.915	

trešdiena, 8.maijs

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	272	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Kopā:		808.114	33.036	33.046	91.638	0.001	0.014	10.77	
Diena kopā :		808.114	33.036	33.046	91.638	0.001	0.014	10.77	

ceturtdiena, 9.maijs

Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		865.895	19.717	27.903	120.275	0.004	0.01	13.93	
Diena kopā :		865.895	19.717	27.903	120.275	0.004	0.01	13.93	

piektdiena, 10.maijs

Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		886.023	26.1	27.584	130.067	0.002	0.001	10.	
Diena kopā :		886.023	26.1	27.584	130.067	0.002	0.001	10.	