

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum		Ogļhidrāt		Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
			vielas	Tauki	i	Sāls			
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		785.34	31.315	27.009	101.655	0.001	0.001	13.347	
Diena kopā :		785.34	31.315	27.009	101.655	0.001	0.001	13.347	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	551	14.8375	24.9212	57.4425	0.0008	0	4.5062	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		830.18	25.65	37.889	86.298	0.002	0.	9.848	
Diena kopā :		830.18	25.65	37.889	86.298	0.002	0.	9.848	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Jāņogu uzpūtenis	100	99	1.239	0.148	22.772	0	0.015	0.675	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		705.481	27.072	25.024	90.242	0.001	0.017	10.	
Diena kopā :		705.481	27.072	25.024	90.242	0.001	0.017	10.	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		733.711	29.4	26.779	93.02	0.001	0.	8.523	
Diena kopā :		733.711	29.4	26.779	93.02	0.001	0.	8.523	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
Cīpta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		868.91	35.091	31.779	105.707	0.001	0.006	13.658	
Diena kopā :		868.91	35.091	31.779	105.707	0.001	0.006	13.658	