

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>pirmdienā, 13.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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 stroganovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		718.408	28.035	27.348	89.368	0.002	0.002	10.067	
<b>Diena kopā :</b>		<b>718.408</b>	<b>28.035</b>	<b>27.348</b>	<b>89.368</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.067</b>	
<b>Ondiena, 14.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		743.34	19.756	35.662	85.049	0.002	0.007	7.734	
<b>Diena kopā :</b>		<b>743.34</b>	<b>19.756</b>	<b>35.662</b>	<b>85.049</b>	<b>0.002</b>	<b>0.007</b>	<b>7.734</b>	
<b>trešdiena, 15.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0001	0	0.2588	3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Cyķiķselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		788.694	28.597	28.393	102.319	0.001	0.01	8.689	
<b>Diena kopā :</b>		<b>788.694</b>	<b>28.597</b>	<b>28.393</b>	<b>102.319</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.689</b>	
<b>ceturtdiena, 16.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	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	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		764.208	30.804	33.895	83.634	0.001	0.	7.049	
<b>Diena kopā :</b>		<b>764.208</b>	<b>30.804</b>	<b>33.895</b>	<b>83.634</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>7.049</b>	
<b>piektdiena, 17.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Makaronu piena zupa	250	199	7.1288	5.5912	30.225	0.0003	0.0002	0.3938	7
Cepta vistas gaļa	90	223	19.5687	14.6822	1.8621	0.0001	0	0.14	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		826.266	32.781	27.193	110.147	0.002	0.001	8.277	
<b>Diena kopā :</b>		<b>826.266</b>	<b>32.781</b>	<b>27.193</b>	<b>110.147</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>8.277</b>	