

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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>752.146</i>	<i>23.973</i>	<i>32.079</i>	<i>91.148</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.326</i>	
Diena kopā :		752.146	23.973	32.079	91.148	0.001	0.001	8.326	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Oģu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>722.053</i>	<i>25.469</i>	<i>25.023</i>	<i>97.768</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>5.735</i>	
Diena kopā :		722.053	25.469	25.023	97.768	0.001	0.01	5.735	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
Cūkgāļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>791.192</i>	<i>29.647</i>	<i>35.647</i>	<i>86.257</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.575</i>	
Diena kopā :		791.192	29.647	35.647	86.257	0.001	0.001	8.575	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	261	8.2631	18.4755	15.1845	0.0003	0	4.1212	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.3929	3.113	0.0004	0	0.9765	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>848.047</i>	<i>30.823</i>	<i>36.429</i>	<i>98.079</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.022</i>	
Diena kopā :		848.047	30.823	36.429	98.079	0.001	0.001	9.022	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Solanka	250	261	11.6108	18.648	11.3408	0.0002	0.0002	1.4388	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
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>		<i>729.742</i>	<i>22.424</i>	<i>33.161</i>	<i>83.9</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>3.784</i>	
Diena kopā :		729.742	22.424	33.161	83.9	0.001	0.004	3.784	