

Linda Brūvere

Mēd. Māsa Bitane

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kka)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 29.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzmaize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		774.08	30.568	26.453	101.708	0.001	0.006	9.387	
<b>Diena kopā :</b>		<b>774.08</b>	<b>30.568</b>	<b>26.453</b>	<b>101.708</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>9.387</b>	
<b>otrdienā, 30.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzmaize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		805.649	29.021	31.953	90.898	0.001	0	9.173	
<b>Diena kopā :</b>		<b>805.649</b>	<b>29.021</b>	<b>31.953</b>	<b>90.898</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.173</b>	
<b>trešdienā, 1.maijs</b>									
<b>Brīvs!</b>									
<b>ceturtdienā, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	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>		814.764	23.789	32.871	104.085	0.001	0.004	11.572	
<b>Diena kopā :</b>		<b>814.764</b>	<b>23.789</b>	<b>32.871</b>	<b>104.085</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>11.572</b>	
<b>piektdienā, 3.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Cepums "Sirds"	50	275	2.9283	11.937	38.5043	0	0.0095	0.0238	1;3;6
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		781.755	30.869	30.813	93.755	0.001	0.018	6.897	
<b>Diena kopā :</b>		<b>781.755</b>	<b>30.869</b>	<b>30.813</b>	<b>93.755</b>	<b>0.001</b>	<b>0.018</b>	<b>6.897</b>	