

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)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas stroganovs	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>		707.695	26.473	23.692	96.393	0.001	0.001	6.595	
Diena kopā :		707.695	26.473	23.692	96.393	0.001	0.001	6.595	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
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>		713.075	27.966	31.684	78.667	0.001	0	5.916	
Diena kopā :		713.075	27.966	31.684	78.667	0.001	0	5.916	
trešdiena, 1.maijs									
Brīvs!									
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		714.664	26.348	25.88	93.091	0.001	0.001	8.781	
piekdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biežputra	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	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepum	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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>		763.033	30.62	33.214	83.141	0.001	0.006	9.155	
Diena kopā :		763.033	30.62	33.214	83.141	0.001	0.006	9.155	