

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Bez piena

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 3.februāris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>802.33</i>	<i>23.088</i>	<i>28.448</i>	<i>111.548</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.465</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>802.33</i>	<i>23.088</i>	<i>28.448</i>	<i>111.548</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.465</i>	
otrdiena, 4.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	300	345	17.0754	11.1426	44.0076	0.0009	0	5.0703	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>717.383</i>	<i>25.777</i>	<i>27.18</i>	<i>91.178</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>15.201</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>717.383</i>	<i>25.777</i>	<i>27.18</i>	<i>91.178</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>15.201</i>	
trešdiena, 5.februāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0002	0	4.4651	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>892.308</i>	<i>35.455</i>	<i>37.162</i>	<i>99.245</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.5</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>892.308</i>	<i>35.455</i>	<i>37.162</i>	<i>99.245</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.5</i>	
ceturtdiena, 6.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9.
Maltas vistas gaļa mērce	100	158	11.3035	9.546	6.8045	0.0001	0	0.5395	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>872.299</i>	<i>25.64</i>	<i>36.075</i>	<i>109.33</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>13.373</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>745.832</i>	<i>27.294</i>	<i>31.398</i>	<i>85.743</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>17.22</i>	
piektdiena, 7.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.9848	0.4556	4.683	0.0003	0	0.0199	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>716.433</i>	<i>26.263</i>	<i>25.546</i>	<i>93.344</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>10.497</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>716.433</i>	<i>26.263</i>	<i>25.546</i>	<i>93.344</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>10.497</i>	