

## 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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 4.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaiļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>871.085</i>	<i>23.689</i>	<i>33.374</i>	<i>106.635</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.257</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>871.085</i>	<i>23.689</i>	<i>33.374</i>	<i>106.635</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.257</i>	
<b>otrdiena, 5.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Dārzenu un cūkgaiļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.2514	14.0952	23.698	0.0007	0	9.3678	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>777.002</i>	<i>29.789</i>	<i>32.246</i>	<i>89.309</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>18.924</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>777.002</i>	<i>29.789</i>	<i>32.246</i>	<i>89.309</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>18.924</i>	
<b>trešdiena, 6.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaiļas kotlete	80	241	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>946.397</i>	<i>35.179</i>	<i>38.575</i>	<i>114.871</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.575</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>946.397</i>	<i>35.179</i>	<i>38.575</i>	<i>114.871</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.575</i>	
<b>ceturtdiena, 7.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar sieru	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>758.549</i>	<i>30.319</i>	<i>31.126</i>	<i>88.204</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.464</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>758.549</i>	<i>30.319</i>	<i>31.126</i>	<i>88.204</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.464</i>	
<b>piektdiena, 8.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>761.56</i>	<i>33.697</i>	<i>26.064</i>	<i>94.913</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.609</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>761.56</i>	<i>33.697</i>	<i>26.064</i>	<i>94.913</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.609</i>	