

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

Veģetārā

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum		Ogļhidrāt		Šķiedrvi		Alerģcni
			vielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs	las	
<b>pirmdienā, 9.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.1676	4.2621	11.3758	0.0008	0.001	3.8485	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	100	36	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		737.787	22.411	24.745	105.732	0.001	0.002	13.585	
<b>Diena kopā :</b>		<b>737.787</b>	<b>22.411</b>	<b>24.745</b>	<b>105.732</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>13.585</b>	
<b>otrdiena, 10.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	300	189	8.6292	3.2475	27.2913	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		720.29	19.113	27.208	93.896	0.001	0.002	17.072	
<b>Diena kopā :</b>		<b>720.29</b>	<b>19.113</b>	<b>27.208</b>	<b>93.896</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>17.072</b>	
<b>trešdiena, 11.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	90	159	11.8054	5.8918	14.5916	0.0003	0.003	0.6215	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.4332	5.2614	6.7109	0.0003	0	0.0202	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		837.014	31.398	27.596	112.359	0.001	0.009	11.438	
<b>Diena kopā :</b>		<b>837.014</b>	<b>31.398</b>	<b>27.596</b>	<b>112.359</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>11.438</b>	
<b>ceturtdiena, 12.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	74	2.2322	4.2957	6.5492	0.0016	0	3.4495	9
Pasta ar sieru	200	403	17.2734	19.0605	40.4215	0.0002	0	2.1441	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		725.796	30.144	30.793	80.707	0.002	0.001	10.494	
<b>Diena kopā :</b>		<b>725.796</b>	<b>30.144</b>	<b>30.793</b>	<b>80.707</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>10.494</b>	
<b>piektdiena, 13.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.4118	6.6113	21.5534	0.0008	0	7.4513	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	100	226	5.9402	11.255	24.7798	0.0008	0	3.6621	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auģu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		873.806	26.018	27.946	126.29	0.002	0.006	21.586	
<b>Diena kopā :</b>		<b>873.806</b>	<b>26.018</b>	<b>27.946</b>	<b>126.29</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>21.586</b>	