

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)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
pirmdiena, 11.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
<i>Kopā:</i>		<i>718.77</i>	<i>21.401</i>	<i>26.227</i>	<i>100.052</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.151</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>718.77</i>	<i>21.401</i>	<i>26.227</i>	<i>100.052</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.151</i>	
otrdiena, 12.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	82	2.1052	2.5662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>712.216</i>	<i>22.972</i>	<i>32.921</i>	<i>80.553</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.908</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>712.216</i>	<i>22.972</i>	<i>32.921</i>	<i>80.553</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.908</i>	
trešdiena, 13.novembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>770.207</i>	<i>28.958</i>	<i>34.262</i>	<i>84.362</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.899</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1292.842</i>	<i>33.394</i>	<i>63.41</i>	<i>125.312</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	<i>10.954</i>	
ceturtdiena, 14.novembris									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	164	2.9235	10.943	13.0755	0.0002	0	5.1025	7;9
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0	0	0	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.0003	0.0005	2.32	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>835.168</i>	<i>19.759</i>	<i>32.617</i>	<i>114.488</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.37</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>835.168</i>	<i>19.759</i>	<i>32.617</i>	<i>114.488</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.37</i>	
piektdiena, 15.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Zivju kotlete	100	187	16.8309	7.937	11.8523	0.0001	0	0.5853	4
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		<i>755.319</i>	<i>25.937</i>	<i>30.502</i>	<i>92.695</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.115</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>755.319</i>	<i>25.937</i>	<i>30.502</i>	<i>92.695</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.115</i>	