

## 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)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 16.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>768.781</i>	<i>15.742</i>	<i>31.326</i>	<i>105.564</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>7.602</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>768.781</i>	<i>15.742</i>	<i>31.326</i>	<i>105.564</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>7.602</i>	
<b>otrdienā, 17.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0	0	0	
Vistas gaļas un dārzenu sautējums	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>702.67</i>	<i>20.03</i>	<i>30.534</i>	<i>85.723</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.85</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>702.67</i>	<i>20.03</i>	<i>30.534</i>	<i>85.723</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.85</i>	
<b>trešdienā, 18.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	243	15.5947	16.4406	8.1317	0.0001	0	0.6326	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
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	
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>797.352</i>	<i>24.64</i>	<i>34.005</i>	<i>96.331</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.963</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>797.352</i>	<i>24.64</i>	<i>34.005</i>	<i>96.331</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.963</i>	
<b>ceturtdienā, 19.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.	0	0	0	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Vanīļas biezpiena sierīšs "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>718.438</i>	<i>25.847</i>	<i>32.369</i>	<i>80.757</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.529</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>718.438</i>	<i>25.847</i>	<i>32.369</i>	<i>80.757</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.529</i>	
<b>piektdienā, 20.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>774.475</i>	<i>27.232</i>	<i>33.757</i>	<i>88.557</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>12.201</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>774.475</i>	<i>27.232</i>	<i>33.757</i>	<i>88.557</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>12.201</i>	