

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)	Enerģēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
		skā vērtība	(kcal)							
pirmdienā, 16.decembris										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431		
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4		1.
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		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3		1.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		890.053	18.708	30.519	121.069	0.002	0.003	13.252		
Diena kopā :		890.053	18.708	30.519	121.069	0.002	0.003	13.252		
otrdiena, 17.decembris										
Pusdienas										
Dārzenu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085		
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38		1.
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	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16		
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		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3		1.
<i>Kopā:</i>		724.692	25.346	28.852	87.744	0.001	0.	16.29		
Diena kopā :		724.692	25.346	28.852	87.744	0.001	0.	16.29		
trešdiena, 18.decembris										
Pusdienas										
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		
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611		
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		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4		1.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		821.208	29.935	26.747	110.911	0.	0.011	14.974		
Diena kopā :		821.208	29.935	26.747	110.911	0.	0.011	14.974		
ceturtdiena, 19.decembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323		
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	35	189	1.715	11.2	19.95	0	0	0		3
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>		862.857	24.105	34.627	111.6	0.001	0.001	7.363		
Diena kopā :		862.857	24.105	34.627	111.6	0.001	0.001	7.363		
piektdiena, 20.decembris										
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744		9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789		1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349		9.
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0		
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3		1.
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		748.518	26.345	31.541	86.667	0.001	0.003	16.513		
Diena kopā :		748.518	26.345	31.541	86.667	0.001	0.003	16.513		