

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 18.novembris									
Pusdienas									
Priecīgus svētkus!									
otrdiena, 19.novembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>866.319</i>	<i>27.025</i>	<i>31.804</i>	<i>116.487</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>12.084</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>866.319</i>	<i>27.025</i>	<i>31.804</i>	<i>116.487</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>12.084</i>	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Citronu biezpienkāms	50	85	5.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>799.445</i>	<i>36.786</i>	<i>24.974</i>	<i>100.986</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>13.405</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>799.445</i>	<i>36.786</i>	<i>24.974</i>	<i>100.986</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>13.405</i>	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
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
<i>Kopā:</i>		<i>784.93</i>	<i>25.334</i>	<i>24.828</i>	<i>112.605</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.614</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>784.93</i>	<i>25.334</i>	<i>24.828</i>	<i>112.605</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.614</i>	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Vaniļas biezpiena sierīņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>755.46</i>	<i>28.691</i>	<i>34.149</i>	<i>80.586</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>9.978</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>755.46</i>	<i>28.691</i>	<i>34.149</i>	<i>80.586</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>9.978</i>	