

## 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 skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.novembris</b>									

Priecīgus svētkus!

<b>otrdiena, 19.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviest	300	236	19.5	8.6865	18.315	0.0003	0	6.264	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>		<i>745.236</i>	<i>29.833</i>	<i>31.261</i>	<i>82.55</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>17.611</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>745.236</i>	<i>29.833</i>	<i>31.261</i>	<i>82.55</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>17.611</i>	

<b>trešdiena, 20.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kokosriekstu piena pudīņš 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 brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>735.409</i>	<i>27.157</i>	<i>23.906</i>	<i>99.439</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>13.</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>735.409</i>	<i>27.157</i>	<i>23.906</i>	<i>99.439</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>13.</i>	

<b>ceturtdiena, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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>770.19</i>	<i>27.636</i>	<i>25.274</i>	<i>105.512</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.48</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>770.19</i>	<i>27.636</i>	<i>25.274</i>	<i>105.512</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.48</i>	

<b>piektdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1;3
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9.0957	8.7845	9.1332	0.0003	0	0.5246	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>740.39</i>	<i>23.743</i>	<i>27.439</i>	<i>95.927</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.084</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>740.39</i>	<i>23.743</i>	<i>27.439</i>	<i>95.927</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.084</i>	