

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 28.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		697.536	24.848	28.162	85.738	0.001	0.	9.328	
<i>Diena kopā :</i>		697.536	24.848	28.162	85.738	0.001	0.	9.328	
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	439	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		780.597	23.571	33.217	89.65	0.001	0.002	11.374	
<i>Diena kopā :</i>		780.597	23.571	33.217	89.65	0.001	0.002	11.374	
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		712.211	26.399	24.445	93.659	0.002	0.001	13.843	
<i>Diena kopā :</i>		712.211	26.399	24.445	93.659	0.002	0.001	13.843	
ceturtdiena, 31.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.1232	2.8584	8.1387	0.0003	0.0004	2.088	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		744.328	23.973	23.34	107.349	0.001	0.001	11.843	
<i>Diena kopā :</i>		744.328	23.973	23.34	107.349	0.001	0.001	11.843	
piektdiena, 1.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.0003	0	0.0246	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		714.235	32.863	26.47	82.949	0.001	0.002	13.854	
<i>Diena kopā :</i>		714.235	32.863	26.47	82.949	0.001	0.002	13.854	