

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas		Tauki		Ogļhidrāti		Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kkal)											
pirmdienas, 29.aprīlis													
Pusdienas													
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745					
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7				
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609					
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624					
<i>Kopā:</i>		<i>812,851</i>	<i>31,18</i>	<i>31,722</i>	<i>97,928</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,156</i>					
Otrā Izvēle													
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14,055	10,885	15,84	0,0002	0	5,695					
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375					
otrdiena, 30.aprīlis													
Pusdienas													
Biešu zupa	250	118	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808					
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7				
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7				
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896					
eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889					
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1				
<i>Kopā:</i>		<i>783,763</i>	<i>30,499</i>	<i>34,074</i>	<i>87,338</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,906</i>					
Otrā Izvēle													
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1				
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865					
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101					
trešdiena, 1.maijs													
Pusdienas													
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9				
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7				
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215					
Vārītas pārļu grūbas	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	1				
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9				
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805					
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1				
<i>Kopā:</i>		<i>776,97</i>	<i>33,304</i>	<i>34,341</i>	<i>81,464</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>13,744</i>					
Otrā Izvēle													
Vistu aknu plācenīši	70	163	14,8907	9,1183	5,2584	0,0003	0	0,1957	1;3				
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316					
mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876					

