

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107	
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>		705,529	25,636	28,203	85,711	0,001	0,001	10,449	
Otrā izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
otrdienā, 14.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	220	262	11,3454	13,7951	22,3454	0,0007	0	4,0975	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	120	131	1,1916	10,0536	8,6352	0,0006	0,0018	3,6612	9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		762,722	26,846	36,208	79,449	0,002	0,003	14,102	
Otrā izvēle									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,5862	14,0428	0,0003	0	4,8543	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
trešdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215	
Vārītas pērļu 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	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rupjmaizes grauzdiņi	50	139	4,332	1,7025	25,265	0,0002	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		775,799	35,534	30,202	87,843	0,001	0,004	14,072	
Otrā izvēle									
Cepti vistas filejas gabaliņi	60	110	15,4266	4,1841	2,9333	0,0002	0	0,0159	
Kartupeļu biežputra	220	186	5,9554	2,0955	34,7864	0,0002	0	4,62	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	180	323	15,6504	21,0722	17,6266	0,0002	0	1,0814	1;3;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>799,163</i>	<i>34,378</i>	<i>34,548</i>	<i>84,946</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>10,969</i>	
Otrā izvēle									
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609	
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	100	43	1,6475	2,3125	3,7075	0,0001	0	2,0925	7
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,5031	8,6337	0,237	0,0001	0	0,0714	3;4
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	70	68	1,1305	4,7568	5,2076	0	0	1,1375	10;3;7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Putukrējums	30	104	0,66	9,24	4,5303	0	0,0036	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
<i>Kopā:</i>		<i>838,118</i>	<i>28,985</i>	<i>29,123</i>	<i>111,251</i>	<i>0,</i>	<i>0,011</i>	<i>10,93</i>	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas cepetis	60	207	16,9195	15,2364	0,4896	0,0001	0	0,1272	
Vārīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214	