

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas maltās gaļas mērce	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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	
Augļu salāti	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>711.504</i>	<i>24.495</i>	<i>25.298</i>	<i>92.875</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.077</i>	
Diena kopā :		711.504	24.495	25.298	92.875	0.001	0.001	12.077	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krēj.	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Augļu dzēriens	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldu maizīte	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>736.852</i>	<i>29.597</i>	<i>33.292</i>	<i>79.383</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.452</i>	
Diena kopā :		736.852	29.597	33.292	79.383	0.001	0.001	9.452	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu salāti	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>774.677</i>	<i>24.489</i>	<i>26.668</i>	<i>106.911</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>9.236</i>	
Diena kopā :		774.677	24.489	26.668	106.911	0.	0.	9.236	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	314	9.9157	22.1706	18.2214	0.0003	0	4.9454	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Biezpiena masa	120	154	18.7164	4.0872	10.3524	0	0.006	0	7
Ogu ķīselis	170	168	0.544	0.1734	40.1948	0	0.0085	1.6881	
<i>Kopā:</i>		<i>758.812</i>	<i>32.876</i>	<i>28.991</i>	<i>89.119</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>8.834</i>	
Diena kopā :		758.812	32.876	28.991	89.119	0.	0.015	8.834	