

# 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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 2.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.1536	1.8307	1.0254	0.0001	0.0002	1.703	
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>		<i>875.554</i>	<i>19.705</i>	<i>31.651</i>	<i>113.325</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.406</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1664.54</b>	<b>43.234</b>	<b>58.275</b>	<b>224.872</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>24.7</b>	
<b>otrdiena, 3.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	350	417	18.0495	21.9468	35.5495	0.0035	0	6.5188	7
Marinēti gurķi	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Keffīrs	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>807.044</i>	<i>32.698</i>	<i>38.629</i>	<i>79.91</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>15.489</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1593.811</b>	<b>60.567</b>	<b>66.596</b>	<b>183.743</b>	<b>0.006</b>	<b>0.008</b>	<b>31.207</b>	
<b>trešdiena, 4.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
<i>Kopā:</i>		<i>739.081</i>	<i>33.421</i>	<i>25.814</i>	<i>90.485</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>9.03</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1393.555</b>	<b>67.224</b>	<b>48.96</b>	<b>167.456</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>15.845</b>	
<b>ceturtdiena, 5.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās cūkgaļas mērce	80	216	15.6518	14.3953	5.7766	0.0001	0	0.408	1;3;7
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	93	1.8412	7.6112	5.1953	0.0002	0.0012	3.1552	11
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>803.135</i>	<i>30.827</i>	<i>31.585</i>	<i>98.189</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.942</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1527.945</b>	<b>61.94</b>	<b>61.3</b>	<b>178.507</b>	<b>0.002</b>	<b>0.01</b>	<b>28.347</b>	
<b>piektdiena, 6.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Pērļu grūbas	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Biešu salāti	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rudzu maize	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>899.642</i>	<i>27.678</i>	<i>29.884</i>	<i>117.424</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.325</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1771.911</b>	<b>61.364</b>	<b>60.074</b>	<b>232.232</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>21.633</b>	