

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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Marinēti gurķi	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>725.084</i>	<i>26.289</i>	<i>31.7</i>	<i>82.177</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.745</i>	
Diena kopā:		725.084	26.289	31.7	82.177	0.001	0	7.745	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Biezpiena massa	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
<i>Kopā:</i>		<i>822.22</i>	<i>25.264</i>	<i>31.742</i>	<i>105.535</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>11.048</i>	
Diena kopā:		822.22	25.264	31.742	105.535	0.001	0.012	11.048	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	79	2.7394	4.3202	7.1778	0.0002	0	3.4846	9.
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Gurķi	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Augļu dzēriens	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Baltmaizes grauzdiņi	10	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>889.884</i>	<i>23.535</i>	<i>32.639</i>	<i>112.916</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.349</i>	
Diena kopā:		889.884	23.535	32.639	112.916	0.001	0.	10.349	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Biešu salāti	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>730.513</i>	<i>27.327</i>	<i>26.499</i>	<i>91.6</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>16.027</i>	
Diena kopā:		730.513	27.327	26.499	91.6	0.001	0.006	16.027	