

# 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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 3.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	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
Maltās cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>801.515</i>	<i>21.841</i>	<i>27.33</i>	<i>104.336</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>7.904</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1581.475</b>	<b>50.975</b>	<b>57.49</b>	<b>201.266</b>	<b>0.003</b>	<b>0.003</b>	<b>17.96</b>	
<b>otrdiena, 4.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>724.692</i>	<i>25.346</i>	<i>28.852</i>	<i>87.744</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>16.29</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1575.435</b>	<b>55.733</b>	<b>59.677</b>	<b>197.801</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>35.483</b>	
<b>trešdiena, 5.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	161	11.0601	10.8259	4.7432	0.0001	0	0.974	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>527.99</i>	<i>14.436</i>	<i>9.042</i>	<i>92.782</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>10.84</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1255.03</b>	<b>39.014</b>	<b>41.847</b>	<b>173.912</b>	<b>0.001</b>	<b>0.02</b>	<b>21.999</b>	
<b>ceturtdiena, 6.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.2402	2.8566	4.8717	0.0001	0.0004	2.529	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>792.554</i>	<i>34.012</i>	<i>28.311</i>	<i>98.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.172</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1663.825</b>	<b>62.38</b>	<b>58.803</b>	<b>204.333</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>21.081</b>	
<b>piektdiena, 7.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>727.357</i>	<i>30.427</i>	<i>26.42</i>	<i>89.806</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>9.403</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1553.622</b>	<b>61.983</b>	<b>59.304</b>	<b>188.262</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>23.603</b>	