

# 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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
<i>Kopā:</i>		697.536	24.848	28.162	85.738	0.001	0.	9.328	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1498.365</b>	<b>52.075</b>	<b>61.433</b>	<b>181.563</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>25.747</b>	
<b>otrdiena, 26.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	179	2.7107	10.3545	18.9592	0.001	0.0012	3.3869	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniņiem	200	439	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Ūdens ar brūklenēm	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		948.017	25.098	41.659	111.148	0.002	0.003	15.105	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1752.114</b>	<b>55.387</b>	<b>75.735</b>	<b>203.903</b>	<b>0.004</b>	<b>0.004</b>	<b>30.089</b>	
<b>trešdiena, 27.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un z:	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Kakao krēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
<i>Kopā:</i>		620.539	25.755	23.452	73.963	0.002	0.005	9.299	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1487.928</b>	<b>55.444</b>	<b>50.569</b>	<b>201.651</b>	<b>0.004</b>	<b>0.012</b>	<b>15.023</b>	
<b>ceturtdiena, 28.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.1232	2.8584	8.1387	0.0003	0.0004	2.088	
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>		744.328	23.973	23.34	107.349	0.001	0.001	11.843	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1573.221</b>	<b>56.014</b>	<b>55.382</b>	<b>205.521</b>	<b>0.005</b>	<b>0.003</b>	<b>26.984</b>	
<b>piektdiena, 29.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16.8643	14.1689	3.2387	0.0001	0	0.2562	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
<i>Kopā:</i>		640.451	29.438	19.432	83.912	0.	0.001	13.416	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1408.288</b>	<b>55.99</b>	<b>47.265</b>	<b>182.779</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>28.495</b>	