

# 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, 23.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.9984	12.4962	3.1616	0.0001	0	0.2372	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rīsu galetes BG	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>719.6</i>	<i>23.409</i>	<i>32.314</i>	<i>83.638</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>5.846</i>	
<b>otrdiena, 24.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Sausmaizīte BG/BL	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>765.017</i>	<i>18.605</i>	<i>29.619</i>	<i>107.855</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.98</i>	
<b>trešdiena, 25.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	

Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>724.058</i>	<i>24.56</i>	<i>30.482</i>	<i>87.55</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>3.756</i>	

#### **ceturtdiena, 26.septembris**

##### **Pusdienas**

Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>708.702</i>	<i>27.475</i>	<i>30.155</i>	<i>79.733</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>10.727</i>	

#### **piektdiena, 27.septembris**

##### **Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>785.157</i>	<i>18.446</i>	<i>31.431</i>	<i>106.603</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.223</i>	