

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
pirmdienā, 9.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>723.318</i>	<i>26.308</i>	<i>31.471</i>	<i>82.568</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.294</i>	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>253.922</i>	<i>13.634</i>	<i>13.319</i>	<i>18.986</i>	<i>0</i>	<i>0.011</i>	<i>0.038</i>	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	

Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>927.624</i>	<i>29.916</i>	<i>34.557</i>	<i>121.541</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.153</i>	

Launags

Sausās kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>345.76</i>	<i>11.52</i>	<i>9.515</i>	<i>51.3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.21</i>	

trešdiena, 11.septembris

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>786.193</i>	<i>28.736</i>	<i>28.416</i>	<i>101.988</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.11</i>	

Launags

Piena zupa ar rīsiem		0	0	0	0	0	0	0	7
Karstmaize ar sieru		0	0	0	0	0	0	0	1,10,3,7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Svaigais siers		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

ceturtdiena, 12.septembris

Pusdienas

Zivju zupa	230	74	6.8013	0.9793	9.1512	0.0002	0	2.9975	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>705.898</i>	<i>27.431</i>	<i>25.956</i>	<i>89.864</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.488</i>	

Launags

Cepti kartupeļi ar olu		0	0	0	0	0	0	0	3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

piektdiena, 13.septembris

Pusdienas

Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>766.443</i>	<i>31.369</i>	<i>24.746</i>	<i>102.961</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>7.776</i>	

Launags

Šarlote ar āboliem		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Zemeņu mērce		0	0	0	0	0	0	0	
Dārzeņu asorti		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	

Kopâ:

0

0

0

0

0

0

0