

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)	Olbaltumviela s	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
pirmdiena, 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
				23.971					
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	4	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>809.908</i>	<i>25.092</i>	<i>32.681</i>	<i>103.038</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.355</i>	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
				19.435					
Soļanka	250	267	11.6332	5	11.0932	0.0002	0.0002	1.4388	1,7
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	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	7
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>758.305</i>	<i>18.933</i>	<i>34.041</i>	<i>92.695</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.247</i>	

trešdiena, 11.septembris**Pusdienas**

				16.150					
Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	2	7.9517	0.0001	0	0.2846	
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
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		666.828	25.991	27.746	77.426	0.001	0.011	6.32	

ceturtdiena, 12.septembris**Pusdienas**

Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
				12.501					
Vistas šķiņķi tvaicēti	70	198	20.4476	4	0.861	0.0007	0	0.0823	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tomātu - piena mērce	50	25	1.187	1.0308	2.8664	0	0	0.0107	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		725.665	34.701	24.271	91.676	0.002	0.002	8.618	

piektdiena, 13.septembris**Pusdienas**

Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
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	

Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>803.779</i>	<i>29.171</i>	<i>31.214</i>	<i>101.01</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>5.235</i>