Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	107	3.1966	5.2505	11.5468	0.0008	0	2.6885	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	70	37	0.9975	2.2462	3.1763	0.0004	0.0005	1.8284	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		*770.309*	*24.899*	*33.018*	*91.43*	*0.002*	*0.001*	*10.512*	
otrdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu plovs	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*758.866*	*21.802*	*29.048*	*99.673*	*0.001*	*0.004*	*13.149*	
trešdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Biešu salāti ar seleriju, āboliem un majonēzi	70	120	0.87	10.6906	4.7158	0	0	1.5893	10,3,9
Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*768.585*	*28.498*	*34.427*	*83.619*	*0.*	*0.006*	*8.804*	
ceturtdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*704.627*	*23.743*	*31.033*	*80.214*	*0.001*	*0.012*	*11.789*	
piektdiena, 8.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		*786.689*	*27.634*	*31.442*	*97.089*	*0.001*	*0.*	*9.072*	