

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
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 redīsiem un zaļumu-kefīra mērci	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>753.242</i>	<i>27.748</i>	<i>30.326</i>	<i>90.271</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.14</i>	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeju 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 plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>808.842</i>	<i>22.083</i>	<i>35.821</i>	<i>97.223</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>12.038</i>	
ceturtdiena, 2.maijs									
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 biežputra	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
<i>Kopā:</i>		<i>704.627</i>	<i>23.743</i>	<i>31.033</i>	<i>80.214</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>11.789</i>	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0012	0	4.5694	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
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	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>712.925</i>	<i>25.702</i>	<i>24.643</i>	<i>96.191</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.184</i>	