

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
otrdiena, 7.maijs									
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	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	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>829.599</i>	<i>26.841</i>	<i>32.857</i>	<i>104.066</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.303</i>	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	100	57	1.1085	3.3465	6.0915	0.0003	0.0005	1.4235	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>718.865</i>	<i>27.159</i>	<i>29.143</i>	<i>84.235</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>8.739</i>	
ceturtdiena, 9.maijs									
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 klonā rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
<i>Kopā:</i>		<i>727.453</i>	<i>27.516</i>	<i>25.648</i>	<i>95.625</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>12.736</i>	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>801.058</i>	<i>31.156</i>	<i>28.431</i>	<i>103.369</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>7.757</i>	