

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
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
Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>717.745</i>	<i>25.685</i>	<i>23.29</i>	<i>99.47</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.93</i>	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu sakņu sautējums	200	144	5.194	0.3974	28.899	0.0002	0	6.028	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
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>727.885</i>	<i>30.28</i>	<i>30.084</i>	<i>81.183</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>10.956</i>	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>748.307</i>	<i>23.455</i>	<i>29.328</i>	<i>95.317</i>	<i>0.</i>	<i>0.02</i>	<i>7.522</i>	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Piens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>700.811</i>	<i>23.936</i>	<i>29.194</i>	<i>83.018</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.398</i>	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Pikšas filejas kotlete	70	152	13.486	8.609	3.538	0.0008	0	0.2846	1,3,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		<i>828.012</i>	<i>33.507</i>	<i>28.086</i>	<i>107.916</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>12.064</i>	