

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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Piens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>734.615</i>	<i>22.639</i>	<i>30.918</i>	<i>90.34</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.052</i>	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>740.277</i>	<i>24.495</i>	<i>28.889</i>	<i>96.915</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.17</i>	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0.833	0.133	18.1678	0	0.0126	0.231	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>745.667</i>	<i>29.808</i>	<i>26.008</i>	<i>96.074</i>	<i>0.</i>	<i>0.013</i>	<i>6.825</i>	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Laša zupa ar dāržeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>739.832</i>	<i>35.176</i>	<i>25.922</i>	<i>87.575</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>14.203</i>	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar dāržeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
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>798.69</i>	<i>27.16</i>	<i>27.456</i>	<i>108.821</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.491</i>	