

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	Šķiedvie las	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu - spinātu zupa	200	145	7.5229	9.6455	6.9078	0.0008	0	2.2754	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni jūrnīeku gaumē	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0019	0	3.7225	1,3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	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>733.206</i>	<i>29.348</i>	<i>28.614</i>	<i>88.279</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>9.556</i>	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	300	197	12.6352	10.3695	12.8898	0.0006	0.0003	3.417	1,3,7,9
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	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>726.091</i>	<i>24.568</i>	<i>27.579</i>	<i>92.617</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>11.52</i>	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Krējuma - tomātu mērcē	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
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>703.353</i>	<i>33.375</i>	<i>26.365</i>	<i>81.262</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>7.133</i>	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Minestrone zupa	250	102	3.6184	5.4253	9.4782	0.0014	0	3.7177	9
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>710.692</i>	<i>26.102</i>	<i>25.2</i>	<i>91.936</i>	<i>0.003</i>	<i>0.012</i>	<i>13.883</i>	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	200	85	4.436	2.5852	10.7406	0.0002	0.001	1.4032	10,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	110	175	13.8239	12.0018	2.8441	0.0006	0	0.3044	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	
<i>Kopā:</i>		<i>706.067</i>	<i>27.181</i>	<i>23.239</i>	<i>96.036</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>6.046</i>	