

Nedēdas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolā" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgājas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārtīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>774.08</i>	<i>30.568</i>	<i>26.453</i>	<i>101.708</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>9.387</i>	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>805.649</i>	<i>29.021</i>	<i>31.953</i>	<i>90.898</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.173</i>	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgājas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Jogurta kokteilis	200	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>775.937</i>	<i>25.298</i>	<i>34.898</i>	<i>87.019</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>9.267</i>	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>798.99</i>	<i>23.402</i>	<i>31.676</i>	<i>103.163</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.602</i>	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Siers	40	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārtīti makaroni	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>740.041</i>	<i>30.301</i>	<i>27.241</i>	<i>90.504</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.522</i>	

Skolas māsa
Ieva Langšteina

[Signature]

Ieva Langšteina

[Signature]