

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		825.9	19.814	27.862	109.628	0.002	0.001	10.521	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		757.823	25.994	36.515	80.217	0.001	0.	9.02	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Zemeņu jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		705.563	28.124	26.914	84.851	0.001	0.01	10.261	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Kefirs	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>		727.06	29.155	26.013	92.54	0.001	0.001	9.463	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltogaļu un dārzeņiem	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		758.384	28.81	30.774	87.924	0.001	0.005	13.873	



Ieva Langšteina

