

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģi
otrdiena, 19.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.6842	2.053	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		781.494	23.171	33.057	89.65	0.001	0.002	11.374	
<i>Diena kopā :</i>		781.494	23.171	33.057	89.65	0.001	0.002	11.374	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		759.005	29.589	26.474	97.107	0.002	0.01	12.538	
<i>Diena kopā :</i>		759.005	29.589	26.474	97.107	0.002	0.01	12.538	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1;7
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.0003	0.0005	2.32	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		839.115	31.14	26.852	115.267	0.001	0.002	11.471	
<i>Diena kopā :</i>		839.115	31.14	26.852	115.267	0.001	0.002	11.471	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Vārtīti makaroni	200	381	0.5	3.2	87.4	0.0002	0	1.1	13
Vārtīti cīsiņi (MK172)	90	194	10.17	15.03	4.68	0	0	0	7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		926.876	19.272	29.557	143.416	0.001	0.001	10.805	
<i>Diena kopā :</i>		926.876	19.272	29.557	143.416	0.001	0.001	10.805	



Sveika mēģe
Virtuāla Diēta

Ieva Langšteina

