

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 | Alerģeni |
|--|-----------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pirmdiena, 20.janvāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 200 | 98 | 2.889 | 5.519 | 9.0785 | 0.0002 | 0.0007 | 3.0431 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Maltas cūkgaļas mērce | 100 | 160 | 11.4906 | 10.0887 | 5.8178 | 0.0004 | 0 | 0.5452 | 1;7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 397 | 1.12 | 6.2 | 72. | 0.0008 | 0 | 3.4 | 1 |
| Burkānu salāti ar āboliem un eļļu | 90 | 72 | 0.7704 | 4.7214 | 6.6582 | 0.0004 | 0.0018 | 2.8584 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>899.398</i> | <i>24.73</i> | <i>32.849</i> | <i>113.415</i> | <i>0.002</i> | <i>0.003</i> | <i>10.947</i> | |
| Otrdiena, 21.janvāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābu kāpostu zupa | 200 | 91 | 2.8132 | 5.8964 | 6.1936 | 0.0002 | 0.004 | 2.0213 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7. |
| Plovs ar cūkgaļu | 250 | 503 | 19.161 | 20.7142 | 60.1642 | 0.001 | 0 | 2.9648 | |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 100 | 70 | 1.6 | 3.1085 | 8.889 | 0.0004 | 0 | 2.4 | |
| 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>781.499</i> | <i>27.214</i> | <i>31.339</i> | <i>95.782</i> | <i>0.002</i> | <i>0.004</i> | <i>9.586</i> | |
| Trešdiena, 22.janvāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē | 120 | 221 | 13.3507 | 14.7108 | 8.7094 | 0.0002 | 0 | 1.3558 | 1;3;7 |
| Kartupeļu biežputra | 250 | 211 | 6.7675 | 2.3812 | 39.53 | 0.0002 | 0 | 5.25 | 7 |
| Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu | 100 | 56 | 1.511 | 3.2485 | 5.138 | 0.0008 | 0 | 2.3765 | 7 |
| Persiku un jogurta kokteilis | 300 | 234 | 7.0785 | 4.0596 | 43.902 | 0 | 0 | 1.287 | 7 |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | 0 | 0 | 4.4 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>933.975</i> | <i>35.658</i> | <i>25.58</i> | <i>137.759</i> | <i>0.001</i> | <i>0</i> | <i>14.669</i> | |
| Ceturtdiena, 23.janvāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 300 | 137 | 4.0899 | 6.4812 | 15.184 | 0.0003 | 0 | 5.7708 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Cūkgaļas gulašs | 100 | 204 | 11.7605 | 15.5467 | 4.509 | 0.0001 | 0 | 0.247 | 1;7 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 90 | 51 | 1.2402 | 2.8566 | 4.8717 | 0.0001 | 0.0004 | 2.529 | |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>798.002</i> | <i>27.079</i> | <i>28.161</i> | <i>106.787</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>12.771</i> | |
| Piektdiena, 24.janvāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Mājas soļanka | 200 | 120 | 6.5258 | 5.4674 | 11.001 | 0.0008 | 0.001 | 1.457 | 1 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Siers | 20 | 68 | 4.96 | 5.36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārīti makaroni | 230 | 368 | 11.316 | 7.176 | 64.308 | 0.0005 | 0 | 3.128 | 1;3 |
| Marinēti gurķi | 120 | 32 | 0.96 | 0.24 | 7.2 | 0 | 0 | 0 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6. | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | 0 | 0.001 | 1.624 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>778.138</i> | <i>31.924</i> | <i>23.795</i> | <i>108.114</i> | <i>0.001</i> | <i>0.002</i> | <i>7.309</i> | |

 Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina
