

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)							
Pirmdiena, 26.maijs									
Pusdienas									
Dārzu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9.
Sautēta cūkgaija ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7.
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.
Kopā:		860.143	25.634	26.476	116.229	0.002	0	12.264	
Otrdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.4979	13.3347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9.
Svaigu dārzu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.9686	3.7611	2.1588	0	0.0003	0.8427	
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.
Kopā:		734.228	28.774	32.72	79.59	0.001	0.007	10.733	
Trešdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaijas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.0331	6.5321	0.0002	0	1.0168	1,3,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.0002	0.0004	3.1104	
Mannā biezā biezputra	80	98	3.9888	1.5536	16.7832	0.0004	0.0016	0.0176	1,7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Zivju zupa		0	0	0	0	0	0	0	4,9
Kopā:		774.552	29.266	22.134	112.012	0.001	0.007	11.79	
Ceturtdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		717.568	27.202	20.243	104.506	0.001	0.012	14.19	
Piektdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	237	11.2945	13.353	18.075	0.0002	0	1.5712	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2	0	0	0	7.
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.5489	3.4551	6.957	0.0004	0	1.8999	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		883.437	35.159	37.525	98.541	0.001	0.001	12.595	

Ieva Langšteina

