

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, 31.marts									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	94	2.7177	5.0628	9.2629	0.0008	0	1.995	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	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.
<i>Kopā:</i>		778.352	26.567	28.71	100.981	0.001	0.001	10.256	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgāļu	200	403	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		770.155	27.351	37.005	81.659	0.001	0.	8.782	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	10.7434	16.0832	5.6474	0.0001	0	0.3188	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	187	7.52	4.11	29.305	0	0.01	1.04	7.
<i>Kopā:</i>		802.7	30.392	30.268	99.656	0.	0.011	9.894	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.0004	0	0.865	
Vārti pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.0002	0.0005	3.456	
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>		923.017	23.337	33.816	117.936	0.002	0.001	14.277	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāļas kotlete	80	241	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
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>		821.312	28.994	36.391	91.237	0.001	0.005	14.644	

Skolas māsa
Vineta Briede



Ieva Langšteina

