



Daily

Apstiprināts

A. Balniece

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, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9.
Sautēta cūkgaļa 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, 15.aprīlis									
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 dārzenu 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, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas 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, 17.aprīlis									
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, 18.aprīlis									
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	

[Signature]

Ieva Langšteina

[Signature]