

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2.9266	3.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16	0	0	0.6	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		775.892	23.598	24.053	103.08	0.001	0.	9.095	
otrdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.7594	4.3716	7.3302	0.0002	0	4.3898	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovrs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		765.293	24.188	23.589	111.607	0.001	0.	12.384	
trešdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Cūkgājas Chili Con Carne	90	138	10.3997	9.2992	2.8224	0.0002	0	0.9558	
Vārīti makaroni	230	368	11.316	7.176	64.308	0.0005	0	3.128	1,3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rīsu krēms	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0	0.0025	0.1109	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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		903.135	32.772	30.468	123.234	0.001	0.008	8.688	
ceturtdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.3711	4.0639	8.9233	0.0004	0	3.6555	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.9695	0.0003	0	0.5665	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		720.026	25.839	23.496	99.21	0.001	0	11.584	
piektdiena, 19.septembris									
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.
Vārīti citsiņi (MK172)	90	194	10.17	15.03	4.68	0	0	0	7.
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.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0.992	4.128	2.112	0.0001	0	0.48	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		802.081	30.709	36.924	84.085	0.001	0.004	10.001	

S.B. Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langsteina
Ieva