

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	Alerģēni
Pirmdiena, 16.februāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.8118	5.211	9.9128	1.	0	2.8345	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0.267	0	0.3354	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.1	0	1.878	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Kopā:		756.389	25.591	25.016	104.046	1.567	1.	10.896	
Diena kopā :		1651.701	54.556	58.2	219.978	3.907	2.	21.553	
Otrdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.6582	4.4262	10.0618	0.25	0.25	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.8375	19.9212	57.4425	1.6	0	4.5062	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
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:		935.277	31.336	35.383	111.978	1.95	1.25	14.576	
Diena kopā :		1757.107	64.914	65.887	213.518	3.3	1.6	29.202	
Trešdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.32	0	0.0246	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.7555	6.6762	0.016	0	1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6.016	3.288	23.444	0	8.	0.832	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		716.919	35.196	24.82	62.815	0.536	8.	8.882	
Diena kopā :		1525.443	65.62	57.372	179.587	1.666	8.	18.696	
Ceturtdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Siera mērce ar ķiploku	50	69	1.4922	6.222	1.6522	0.04	0	0.0281	1;7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8	0	0	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		821.089	31.676	30.259	103.638	1.24	0.45	6.394	
Diena kopā :		1624.867	68.346	56.658	207.584	2.154	1.65	15.273	
Piektdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.456	0	4.8163	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Maltās cūkgaļas mērce	100	202	9.3529	16.2595	4.3577	1.	0	0.3233	1;6;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.1	0.3	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		774.19	25.755	34.564	86.995	1.806	5.3	16.41	
Diena kopā :		1593.439	54.943	69.632	183.156	3.012	11.65	30.375	

[Signature]

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina
[Signature]