



Daily

Apstiprināts:
[Signature]

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
pirmdienā, 27.aprīlis									
Pusdienas									
Soļanka	200	210	9.2628	14.9184	8.8146	0.2	0.2	1.151	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.1045	0	0.247	1;7
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
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.
<i>Kopā:</i>		845.346	31.871	33.961	99.981	0.705	0.2	9.222	
<i>Diena kopā :</i>		845.346	31.871	33.961	99.981	0.705	0.2	9.222	
otrdiena, 28.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	230	74	1.9368	2.5449	10.6514	0.23	0	3.3997	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.6009	17.877	48.6898	1.472	0	1.7998	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.4706	2.061	4.6638	0.36	0	2.5164	
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.
<i>Kopā:</i>		768.375	33.578	28.043	93.22	2.062	0	9.916	
<i>Diena kopā :</i>		768.375	33.578	28.043	93.22	2.062	0	9.916	
trešdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3	0	1.2575	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		774.991	25.559	34.034	89.281	0.98	10.	9.91	
<i>Diena kopā :</i>		774.991	25.559	34.034	89.281	0.98	10.	9.91	
ceturtdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Skāberņu zupa	250	130	4.2368	7.0773	12.0209	1.	0	2.4938	1;3
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
Vārtīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.23	0	2.4288	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48	0	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
<i>Kopā:</i>		795.343	27.421	30.749	99.725	1.977	0.5	11.482	
<i>Diena kopā :</i>		795.343	27.421	30.749	99.725	1.977	0.5	11.482	

[Signature]

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

[Signature]