

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 25.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	90	132	9.7659	9.7124	1.4049	0.36	0	0.8014	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	120	46	1.9956	2.1385	4.5081	0.6	0	2.5682	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	7.
<i>Kopā:</i>		714.67	28.676	23.128	96.668	1.36	0	10.341	1.
otrdienā, 26.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.3578	12.8434	8.3949	0.2	0.66	2.1199	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	230	442	20.6009	17.877	48.6898	1.472	0	1.7998	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.9686	3.7611	2.1588	0.045	0.27	0.8427	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Ūdens ar citrusaugļiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		847.834	33.812	36.276	94.618	1.717	6.93	8.03	
trešdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	165	9.9313	11.0565	6.2996	0.297	0	1.0909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2575	4.7584	0.025	1.025	0.0032	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	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.
<i>Kopā:</i>		777.617	27.275	28.861	99.754	0.702	6.475	11.85	
ceturtdienā, 28.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniem	250	148	9.0125	9.458	6.605	0.25	0	3.4312	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.2	0	0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.2645	3.1985	3.7765	0.1	0	2.5825	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		725.768	29.988	29.253	84.24	0.75	0	10.769	



Ieva Langšteina

