

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, 8.decembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	1.	0.5	4.0674	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.7915	1.561	0.4	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4	0	1.035	
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:		727.889	31.105	25.549	93.188	2.	0.5	10.305	
Diena kopā :		1584.769	64.108	61.073	193.039	3.82	1.65	18.395	
otrdiena, 9.decembris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	113	3.5165	7.3706	7.742	0.25	5.	2.5266	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.8375	19.9212	57.4425	1.6	0	4.5062	1.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2	0	2.05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		891.185	23.307	33.362	113.228	2.05	5.	11.88	
Diena kopā :		1650.431	43.857	67.523	204.727	3.12	6.	21.269	
trešdiena, 10.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13.01	12.9024	11.6465	0.09	0	0.243	3.
Kartupeļu biežputra	250	230	5.747	9.295	30.2968	1.	0	3.8325	7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4	0	2.4	0	0	0	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		847.842	25.518	35.085	95.243	1.09	10.	7.877	
Diena kopā :		1585.154	48.122	63.932	189.319	1.66	20.18	17.961	
ceturtdiena, 11.decembris									
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2.6495	7.1877	13.2955	1.	0	3.7012	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērcē kurzemnieku gaumē	100	167	6.7723	13.9432	3.763	0.1	0	0.2626	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8	0	0	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.09	0.9	2.7	
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:		867.007	30.064	34.834	106.865	1.99	0.9	7.764	
Diena kopā :		1715.767	60.378	72.428	203.699	3.47	0.9	17.469	
piektdiena, 12.decembris									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	188	8.124	10.6924	14.4742	0.5	0	3.235	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.2647	9.8499	12.0922	0.3264	0	0.5011	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Kopā:		790.34	28.983	28.336	101.509	1.226	6.1	13.579	
Diena kopā :		1676.612	63.698	58.505	217.994	2.89	12.9	20.867	



Ieva Langšteina

