

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 5.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 dārzeņiem	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>		<i>847.834</i>	<i>33.812</i>	<i>36.276</i>	<i>94.618</i>	<i>1.717</i>	<i>6.93</i>	<i>8.03</i>	
trešdiena, 6.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	165	9.9313	11.0565	6.2996	0.297	0	1.0909	1;3;7
Vārtīti 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>		<i>777.617</i>	<i>27.275</i>	<i>28.861</i>	<i>99.754</i>	<i>0.702</i>	<i>6.475</i>	<i>11.85</i>	
ceturtdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	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
Vārtīti 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>		<i>725.768</i>	<i>29.988</i>	<i>29.253</i>	<i>84.24</i>	<i>0.75</i>	<i>0</i>	<i>10.769</i>	
piektdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.2	0	5.4353	9.
Cūkgaļas kotlete	80	253	14.4274	19.5277	4.8168	0.32	0	0.6712	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>792.631</i>	<i>34.468</i>	<i>31.519</i>	<i>90.348</i>	<i>1.12</i>	<i>1.</i>	<i>16.471</i>	



Ieva Langšteina
