

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, 3.novembris									
Pusdienas	200	210	9.2628	14.9184	8.8146	0.0002	0.0002	1.151	1.
Soļanka	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0001	0	0.1482	1;7
Cūkgaļas gulašs	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Vārīta pasta - makaroni	80	34	1.136	2.5568	2.332	0.0001	0.0004	0.992	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Piens		860.52	24.975	37.003	94.852	0.001	0.001	5.691	
Kopā:									
otrdienā, 4.novembris									
Pusdienas	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Borščs	200	282	11.5784	12.2061	31.5403	0.0008	0	2.7854	
Plovs ar cūkgaļu	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Krējums skābs	100	17	1.	0.2	2.6	0	0	1.	
Tomāti	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Ķiršu dzēriens	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Rudzu maize		710.238	22.667	24.273	97.821	0.002	0.001	11.563	
Kopā:									
trešdienā, 5.novembris									
Pusdienas	80	244	12.7486	17.8221	7.4132	0.0003	0	0.5344	1;3
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7.
Kartupeļu biežputra	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Biešu salāti	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Rudzu maize	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7.
Jogurts ar ogām	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Ūdens ar dzērveņu garšu		865.36	30.224	29.128	117.239	0.001	0.	11.483	
Kopā:									
ceturtdienā, 6.novembris									
Pusdienas	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9.
Frikadeļu zupa	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Krējums skābs	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Pasta ar sieru	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Rudzu maize	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Augļu un ogu dzēriens		765.979	29.993	30.798	90.12	0.001	0.002	11.129	
Kopā:									
piektdienā, 7.novembris									
Pusdienas	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	80	183	17.3944	11.4508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Cepta vistas gaļa	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Vārīti rīsi	75	75	0.7354	6.7913	2.7979	0.0001	0	0.0527	1;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7.
Burkānu salāti ar krējumu	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Rudzu maize		783.617	33.846	26.488	99.161	0.001	0	9.399	
Kopā:									
sestdienā, 8.novembris									
Pusdienas	200	76	2.9266	3.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Biešu zupa	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Krējums skābs	100	120	10.851	7.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Vārīta pasta - makaroni	120	15	0.72	0.24	2.16	0	0	0.6	
Gurķi	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kefīrs	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Rudzu maize		775.892	23.598	24.053	103.08	0.001	0.	9.095	
Kopā:									



Ieva Langšteina
