



## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Energētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>837.978</b>	<b>27.391</b>	<b>27.409</b>	<b>118.15</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.598</b>	
<b>otrdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar vistas gaļu	280	487	18.8793	15.605	66.7372	0.0011	0	3.3205	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Saldauskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<b>801.065</b>	<b>23.566</b>	<b>27.138</b>	<b>114.136</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.548</b>	
<b>trešdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1,7,9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Dzēriens	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>796.606</b>	<b>25.963</b>	<b>29.128</b>	<b>105.975</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.392</b>	
<b>ceturtdiena, 26.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	154	14.6969	8.6089	4.2307	0.0005	0	1.0973	1,9
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>724.281</b>	<b>27.104</b>	<b>24.157</b>	<b>97.377</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>14.059</b>	
<b>piektdiena, 27.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas fileja karija mērcē	80	179	20.152	10.6042	1.1003	0.0005	0	0.0212	10,3,7
Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<i>Kopā:</i>		<b>841.697</b>	<b>28.967</b>	<b>35.196</b>	<b>102.152</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>1.976</b>	

Ieva Langšteina