

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	Ogļhidrāt i	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pīrdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>847.804</i>	<i>30.931</i>	<i>31.769</i>	<i>107.693</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.327</i>	
otrdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biezenis	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>717.579</i>	<i>26.349</i>	<i>26.14</i>	<i>90.678</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.961</i>	
trešdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
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
Dzēriens	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>806.296</i>	<i>27.735</i>	<i>26.101</i>	<i>113.606</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.156</i>	
ceturtdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīti makaroni	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>832.845</i>	<i>25.98</i>	<i>26.382</i>	<i>118.054</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>15.784</i>	
piektdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	170	11.4233	11.9711	4.0021	0.0003	0	0.6791	1,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Cepums (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<i>Kopā:</i>		<i>798.418</i>	<i>20.689</i>	<i>34.943</i>	<i>99.868</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>3.526</i>	

 Skolas mēsa
Vivita Briede

Ieva Langšteina

