

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
		vērtība (kkal)							
<b>pirmdienā, 20.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,8054	6,244	0,0002	0	1,766	
Vistas gaļas frikasē	100	226	14,268	17,1528	2,7717	0,0002	0	0,2136	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>806,161</i>	<i>35,548</i>	<i>35,981</i>	<i>83,115</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>6,129</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,1238	6,8188	3,8712	0,0002	0	2,304	10;3;7
<b>otrdienā, 21.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	220	301	14,6186	11,6543	34,0472	0,0011	0	3,2758	1;3
Augļi	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		<i>879,998</i>	<i>32,909</i>	<i>33,753</i>	<i>108,21</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>12,84</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	220	258	16,9633	10,4042	23,7003	0,0007	0	6,4862	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
<b>trešdienā, 22.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa ar brokoļiem	200	91	8,2208	3,49	6,3869	0,0003	0	2,1971	4
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0001	0	0,6725	1;3;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5,9554	2,0955	34,7864	0,0002	0	4,62	7
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,3683	2,4398	0,0002	0	0,0462	7;9
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<i>Kopā:</i>		<i>809,163</i>	<i>34,096</i>	<i>28,194</i>	<i>101,095</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>14,279</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876	

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum		Ogļhidrāt		Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
			vielas	Tauki	i	Sāls			
<b>ceturtdiena, 23.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1;3
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>764,541</i>	<i>35,2</i>	<i>29,547</i>	<i>87,928</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>7,47</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	110	220	10,5255	14,8017	11,14	0,0001	0	0,5812	
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876	
<b>piektdiena, 24.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,2977	2,8061	3,5792	0,0002	0	0,0108	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Biezpiena masa	60	77	9,3582	2,0436	5,1762	0	0,003	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>953,794</i>	<i>28,706</i>	<i>33,133</i>	<i>122,255</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>8,386</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	38	1,203	2,6225	2,539	0,0005	0	1,0915	7