

# 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
<b>pirmdienā, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>812,851</i>	<i>31,18</i>	<i>31,722</i>	<i>97,928</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,156</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14,055	10,885	15,84	0,0002	0	5,695	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
<b>otrdiena, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	118	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	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>783,763</i>	<i>30,499</i>	<i>34,074</i>	<i>87,338</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,906</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
<b>trešdiena, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215	
Vārītas perļu grūbas	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>776,97</i>	<i>33,304</i>	<i>34,341</i>	<i>81,464</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>13,744</i>	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Vistu aknu plācenīši	70	163	14,8907	9,1183	5,2584	0,0003	0	0,1957	1;3
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
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)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	110	144	11,1788	9,4738	2,8441	0,0006	0	0,3044	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	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
<i>Kopā:</i>		728	31,2006	23,7234	95,1577	0,0012	0	8,3552	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Cūkgaļas strogonovs	110	247	13,3086	19,0742	5,3716	0,0003	0	0,2611	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
<b>piektdiena, 31.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,5031	8,6337	0,237	0,0001	0	0,0714	3;4
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,7064	29,268	0	0	0,858	7
<i>Kopā:</i>		876,964	26,17	26,926	120,451	0,001	0	7,575	
<b>Otrā Izvēle</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Kartupeļu biežputra	220	186	5,9554	2,0955	34,7864	0,0002	0	4,62	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7;9