

# 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>pirmdiena, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	145	7,5229	9,6455	6,9078	0,0008	0	2,2754	3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni jūrieku gaumē	250	342	16,612	13,2435	38,69	0,0019	0	3,7225	1,3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>733,206</i>	<i>29,348</i>	<i>28,614</i>	<i>88,279</i>	<i>0,003</i>	<i>0</i>	<i>9,556</i>	
<b>otrdiena, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	300	197	12,6352	10,3695	12,8898	0,0006	0,0003	3,417	1,3,7,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	200	240	5,54	4,7	43,702	0,001	0	3,253	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0,9645	10,5695	2,7405	0,0001	0,0008	0,8584	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>726,091</i>	<i>24,568</i>	<i>27,579</i>	<i>92,617</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>11,52</i>	
<b>trešdiena, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gabaliņi	70	174	17,8961	11,3591	0,0483	0,0001	0	0,0186	
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0,3999	4,7392	1,9141	0	0	0,0307	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Citronu biezpienkremš	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Zemeņu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>703,353</i>	<i>33,375</i>	<i>26,365</i>	<i>81,262</i>	<i>0,</i>	<i>0,011</i>	<i>7,133</i>	
<b>ceturtdiena, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Minestrone zupa	250	102	3,6184	5,4253	9,4782	0,0014	0	3,7177	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12,1029	8,3157	3,5679	0,0008	0	0,2956	1,3,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0,95	8,19	6,057	0,0003	0,0015	3,42	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0,08	0	18,86	0	0,01	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>710,692</i>	<i>26,102</i>	<i>25,2</i>	<i>91,936</i>	<i>0,003</i>	<i>0,012</i>	<i>13,883</i>	