

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 30.novembris									
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	280	493	21,3775	24,9513	45,3825	0,001	0	3,9962	1,3
Biešu salāti	50	73	1,388	5,196	5,104	0,0001	0,001	2,923	
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>751,508</i>	<i>26,239</i>	<i>30,707</i>	<i>90,752</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>9,717</i>	
otrdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Makaroni ar gaļu	250	545	20,6939	22,3714	64,9774	0,0011	0	3,2019	
Auglis	60	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kāpostu salāti	100	36	1,127	2,9155	1,5967	0,0001	0	0,532	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	159	3,5497	5,4461	23,8105	0	0,0067	0,8206	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>794,223</i>	<i>26,032</i>	<i>32,334</i>	<i>99,696</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>5,943</i>	
trešdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	207	16,9195	15,2364	0,4896	0,0001	0	0,1272	
Vārīti griķi	220	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Svaigu dārzenu salāti	100	82	1,3535	5,133	7,4358	0,0001	0,0001	2,83	
Piens	200	143	5,504	2,828	23,628	0	0	0,814	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Jogurts	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>840,935</i>	<i>33,723</i>	<i>29,859</i>	<i>120,499</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>13,222</i>	
ceturtdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	80	194	12,9258	14,2577	2,6886	0,0005	0	0,6864	1,7
Vārīti griķi	150	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Auglis	40	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Balto redīsu salāti	100	41	1,462	2,8135	2,3605	0,0002	0	1,5035	7
Sēklu maize	40	119	4,2	2,56	18,84	0	0	1,72	1,11
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<i>Kopā:</i>		<i>710,173</i>	<i>24,625</i>	<i>25,205</i>	<i>94,372</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>7,407</i>	
piektdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	140	12,5867	8,2552	3,5679	0,0003	0	0,2956	1,3,4,7
Vārīta pasta -makaroni	180	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Skolas tomātu mērce	5	52	0,4085	4,7399	1,9586	0	0	0,0307	1,7
Burkānu salāti	100	123	1,14	9,828	7,2684	0,0004	0,0018	4,104	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Auzu cepums	40	159	3,5497	5,4461	23,8105	0	0,0067	0,8206	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>834,071</i>	<i>26,06</i>	<i>29,311</i>	<i>113,911</i>	<i>0,001</i>	<i>0,013</i>	<i>9,775</i>	