

# 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, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Cūkgaļas gulašs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
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>773,416</i>	<i>30,588</i>	<i>30,162</i>	<i>94,468</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>9,328</i>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	200	439	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Burkānu salāti	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
<i>Kopā:</i>		<i>780,597</i>	<i>23,171</i>	<i>33,217</i>	<i>89,65</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>11,374</i>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	90	195	12,0038	12,6316	7,4454	0,0004	0	1,2437	1;3
Kartupeļu biezenis	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Sviests	5	35	1,358	1,6337	3,638	0,0002	0	0,0158	1;7
Balto redīsu salāti	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
Šokolādes pārslas	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>786,273</i>	<i>31,628</i>	<i>29,631</i>	<i>97,981</i>	<i>0,002</i>	<i>0,006</i>	<i>8,311</i>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	163	2,9235	10,943	13,0755	0,0002	0	5,1025	7;9
Krējums skābs	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Siers rīvēts	50	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti makaroni	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Kāpostu burkānu salāti ar eļļu	90	63	1,1232	2,8584	8,1387	0,0003	0,0004	2,088	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>776,996</i>	<i>24,557</i>	<i>25,528</i>	<i>109,964</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,864</i>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Citronu vafeles	50	143	2,058	8,2836	14,8198	0,0008	0,001	2,7095	9
Cūkgaļas gabaliņi	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Vīrīti rīsi	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti	120	57	1,5042	2,6196	6,943	0,0001	0,0001	3,618	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		<i>737,686</i>	<i>31,131</i>	<i>27,837</i>	<i>87,356</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>14,764</i>	