

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200.00	91.93	2.75	3.95	11.20	1.20		3.63	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	80.00	179.17	9.68	13.87	3.91	0.25		0.19	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160.00	317.90	0.90	4.96	57.60	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80.00	28.61	1.15	1.83	1.03	0.08	0.24	1.70	
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		922.00	25.19	32.05	120.91	2.17	1.24	14.07	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

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

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200.00	90.70	2.81	5.90	6.19	0.20	4.00	2.02	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90.00	150.79	9.08	11.10	3.71	0.09		0.84	
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Biešu salāti ar eļļu	80.00	57.16	1.20	2.48	7.46	0.16	0.80	1.99	
Jāņogu dzēriens	200.00	29.36	0.45	0.09	5.94		4.00	1.40	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		726.00	22.48	23.78	102.98	0.65	8.80	12.56	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

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

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200.00	277.89	13.48	11.60	29.42	0.30		4.11	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80.00	74.90	1.04	6.14	3.97	0.08	0.24	2.24	
Flamerī krēms	40.00	81.62	1.66	6.61	3.83	0.02	0.82	0.00	1;7
Jāņogu ķīselis	80.00	44.69	0.17	0.03	10.67		8.00	0.50	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80.00	207.20	6.88	1.12	40.16			4.40	1
kopā:		786.00	29.70	29.55	97.37	0.40	9.06	11.26	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

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

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200.00	123.42	6.86	7.51	7.02	0.80		1.96	
Cūkgaļas kotlete	70.00	210.80	12.32	16.97	2.26	0.28		0.28	1;3
Kartupeļu biežputra	180.00	152.10	4.87	1.71	28.46	0.18		3.78	7
Burkānu salāti ar krējumu	80.00	49.57	1.09	3.33	3.69	0.16		2.30	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200.00	81.67	0.03		20.19			0.60	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		721.00	28.62	30.08	81.70	1.42	0.00	11.12	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

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

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200.00	194.58	6.96	13.71	10.46	0.40		3.89	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200.00	440.50	11.92	19.95	46.14	0.68		3.73	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80.00	47.53	1.06	2.64	4.85	0.08		2.48	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200.00	80.34	0.03		19.95			0.60	
kopā:		867.00	23.40	36.85	101.48	1.16	0.00	12.89	