

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200.00	102.29	3.10	5.26	10.55	0.80		2.84	1;3;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90.00	167.12	8.90	13.36	2.95	0.27		0.83	1
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80.00	68.42	1.02	5.77	3.21	0.08	0.08	2.55	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
kopā:		772.00	25.93	31.06	99.19	1.35	0.08	8.61	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200.00	118.59	7.21	7.57	5.28	0.20		2.75	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200.00	440.50	11.92	19.95	46.14	0.68		3.73	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80.00	57.56	1.38	3.07	6.18	0.32		1.69	7
Ūdens ar upeņu garšu	200.00	48.40	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		791.00	22.80	33.46	91.34	1.20	0.00	11.62	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200.00	66.73	1.68	2.21	9.86	0.20	0.60	2.96	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	90.00	201.57	10.89	15.61	4.40	0.28		0.21	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80.00	47.53	1.06	2.64	4.85	0.08		2.48	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
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
kopā:		788.00	28.99	28.35	102.80	0.76	1.60	11.59	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70.00	185.74	9.40	14.07	4.94	0.07		0.28	1;3
Kartupeļu biežputra	200.00	169.00	5.41	1.91	31.62	0.20		4.20	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	80.00	117.47	1.84	10.24	4.65	0.24	1.20	2.80	
Biezpiena masa	50.00	64.05	7.80	1.70	4.31		2.50		7
Ogu ķīselis	100.00	98.59	0.32	0.10	23.64		5.00	0.99	
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		785.00	28.23	28.60	100.80	0.51	8.70	10.47	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250.00	129.09	8.33	4.53	13.27	0.50		3.55	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Plovs ar cūkgaļu	200.00	402.69	15.33	16.57	48.13	0.80		2.37	
Marinēti gurķi	80.00	21.60	0.64	0.16	4.80				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		719.00	26.62	24.15	99.81	1.30	0.00	9.39	