

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200.00	149.74	9.03	11.67	2.22	0.20		1.19	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	90.00	144.32	10.34	9.08	5.24	0.36		0.49	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Burkānu salāti ar krējumu	80.00	49.57	1.09	3.33	3.69	0.16		2.30	7.
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:		715.00	28.88	25.71	90.68	0.92	0.00	8.30	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200.00	114.82	1.60	8.28	8.65	0.60	1.60	3.10	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90.00	136.26	8.71	8.93	4.90	0.09		0.64	
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80.00	44.27	0.90	3.74	2.09	0.00	0.20	0.98	
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	60.00	155.40	5.16	0.84	30.12			3.30	1.
kopā:		729.00	21.43	24.46	103.74	0.89	2.80	10.57	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70.00	184.86	10.82	14.12	3.03	0.07		0.02	1;3
Vārīti kartupeļi	200.00	148.82	4.24	0.21	31.38	0.20		4.45	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75.00	80.19	0.58	7.90	1.76	0.08		0.05	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80.00	42.08	0.96	2.85	3.05	0.06	0.22	1.83	
Putots saldaiss biezpiens	50.00	53.80	8.00	0.33	4.67		2.50		7.
Zemeņu mērce	100.00	52.17	0.64	0.32	11.20		5.00	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200.00	81.67			22.58				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1.
kopā:		747.00	28.68	26.29	97.74	0.41	7.72	9.83	