

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 10.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Biešu salāti ar zirnīšiem un majonēzes mērci	100	106	2.1755	7.2545	7.8223	0	0	1.627	10,3,7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<b>830.733</b>	<b>28.194</b>	<b>27.387</b>	<b>115.97</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>9.154</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>830.733</b>	<b>28.194</b>	<b>27.387</b>	<b>115.97</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>9.154</b>	
<b>otrdiena, 11.janvāris</b>									
<i>Kopā:</i>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>846.706</b>	<b>30.524</b>	<b>33.219</b>	<b>104.016</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>12.97</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>846.706</b>	<b>30.524</b>	<b>33.219</b>	<b>104.016</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>12.97</b>	
<b>trešdiena, 12.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kēkss ar āboliem	50	179	2.8211	7.3868	24.9992	0	0.0111	0.2178	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<b>965.589</b>	<b>31.609</b>	<b>32.135</b>	<b>133.5</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>13.965</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>1212.561</b>	<b>46.247</b>	<b>40.349</b>	<b>162.173</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>15.02</b>	
<b>ceturtdiena, 13.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	300	631	27.3245	44.7659	29.5292	0.0006	0	1.6736	1,3,7
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>827.98</b>	<b>31.319</b>	<b>48.662</b>	<b>65.484</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>7.2</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>827.98</b>	<b>31.319</b>	<b>48.662</b>	<b>65.484</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>7.2</b>	1,3,7
<b>piektdiena, 14.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	235	13.9772	13.842	13.5398	0.0006	0	5.1354	
Vārīti cīsiņi	75	214	8.25	17.25	2.25	0	0	0	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Piena mērce	75	27	1.356	0.6431	3.9855	0.0003	0	0.0236	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	
<i>Kopā:</i>		<b>902.116</b>	<b>32.593</b>	<b>35.763</b>	<b>106.219</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>12.162</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>1294.94</b>	<b>66.648</b>	<b>44.277</b>	<b>151.711</b>	<b>0.001</b>	<b>0.036</b>	<b>13.257</b>	1,7 1,11,3,5,7

