

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
trešdiena, 5.janvāris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	300	605	22.9932	24.8571	72.1971	0.0012	0	3.5577	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>867.678</i>	<i>28.17</i>	<i>30.452</i>	<i>118.564</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.822</i>	
ceturtdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.2359	15.133	8.7267	0.0006	0	0.8178	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>920.531</i>	<i>34.818</i>	<i>36.104</i>	<i>112.886</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.929</i>	
piektdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
<i>Kopā:</i>		<i>978.977</i>	<i>32.828</i>	<i>30.078</i>	<i>141.904</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.061</i>	