

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
pirmdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>878.472</i>	<i>33.959</i>	<i>30.139</i>	<i>115.018</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.899</i>	
Diena kopā :		878.472	33.959	30.139	115.018	0.001	0.002	11.899	
otrdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	350	503	20.5905	21.4166	56.6592	0.0014	0	6.147	
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
<i>Kopā:</i>		<i>876.79</i>	<i>31.354</i>	<i>30.055</i>	<i>119.092</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>12.44</i>	
Diena kopā :		876.79	31.354	30.055	119.092	0.002	0.012	12.44	
trešdiena, 11.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12.4966	12.9481	5.3015	0.0003	0	0.8646	1,3,7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>831.257</i>	<i>27.86</i>	<i>33.902</i>	<i>99.981</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>13.257</i>	
Diena kopā :		831.257	27.86	33.902	99.981	0.001	0.01	13.257	
ceturtdiena, 12.maijs									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	230	451	14.145	7.82	80.385	0.0009	0	3.91	1
Vistas gaļas frikasē	120	272	17.1216	20.5834	3.3261	0.0003	0	0.2563	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Dzērveņu dzēriens	200	79	0.1268	0.2132	18.182	0	0.017	1.5064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>955.588</i>	<i>36.443</i>	<i>33.342</i>	<i>124.254</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>8.633</i>	
Diena kopā :		955.588	36.443	33.342	124.254	0.001	0.017	8.633	
piektdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16.2765	14.6873	2.3415	0.0006	0	1.3358	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>944.943</i>	<i>36.261</i>	<i>28.286</i>	<i>133.949</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>9.65</i>	
Diena kopā :		944.943	36.261	28.286	133.949	0.002	0.006	9.65	