

# 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, 2.maijs**

### **Pusdienas**

Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	280	14.8337	22.258	4.9114	0.0015	0	1.3832	1
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonē	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
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	
<i>Kopā:</i>		<b>876.783</b>	<b>28.802</b>	<b>30.901</b>	<b>117.915</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>10.095</b>	

**Diena kopā :** **876.783 28.802 30.901 117.915 0.002 0.001 10.095**

## **otrdiena, 3.maijs**

### **Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>900.541</b>	<b>31.117</b>	<b>33.034</b>	<b>118.344</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>8.62</b>	

**Diena kopā :** **900.541 31.117 33.034 118.344 0.001 0.004 8.62**

## **ceturtdiena, 5.maijs**

### **Pusdienas**

Vārīti cīsiņi	100	285	11.	23.	3.	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļ	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
Kaltētu augļu dzēriens	200	94	0.786	0.218	21.352	0	0.01	1.86	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<b>922.063</b>	<b>28.189</b>	<b>37.703</b>	<b>110.089</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.962</b>	

**Diena kopā :** **922.063 28.189 37.703 110.089 0.001 0.01 8.962**

## **piektdiena, 6.maijs**

### **Pusdienas**

Vistas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	320	381	16.5024	20.0656	32.5024	0.0032	0	5.96	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10,3,7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>814.935</b>	<b>29.1</b>	<b>33.429</b>	<b>96.415</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>12.738</b>	

**Diena kopā :** **814.935 29.1 33.429 96.415 0.003 0 12.738**