

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti		Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
		vērtība (kkal)									
<b>Monday, 25.November</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Škelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7		
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718			
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624			
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1		
<i>Kopā:</i>		<b>873.881</b>	<b>31.655</b>	<b>29.818</b>	<b>116.397</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>15.731</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>873.881</b>	<b>31.655</b>	<b>29.818</b>	<b>116.397</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>15.731</b>			
<b>Tuesday, 26.November</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Boršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539			
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7		
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	434	18.8122	21.9571	39.9366	0.0007	0	3.5167	1;3		
Baltie redīsi ar burkāniem	80	16	0.84	0.12	2.76	0	0	2.08			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624			
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1		
<i>Kopā:</i>		<b>821.307</b>	<b>30.497</b>	<b>32.018</b>	<b>99.388</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>14.875</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>821.307</b>	<b>30.497</b>	<b>32.018</b>	<b>99.388</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>14.875</b>			
<b>Wednesday, 27.November</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Cūkgaļas mājas kotlete	90	170	14.182	8.905	7.8543	0.0001	0	0.7155	1;3		
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7			
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1		
Putukrējums	50	173	1.1	15.4	7.5505	0	0.006	0	7		
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624			
<i>Kopā:</i>		<b>947.811</b>	<b>29.567</b>	<b>30.631</b>	<b>133.741</b>	<b>0.</b>	<b>0.015</b>	<b>15.129</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>947.811</b>	<b>29.567</b>	<b>30.631</b>	<b>133.741</b>	<b>0.</b>	<b>0.015</b>	<b>15.129</b>			
<b>Thursday, 28.November</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7		
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965			
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315			
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>861.351</b>	<b>30.898</b>	<b>30.709</b>	<b>113.318</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>14.18</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>861.351</b>	<b>30.898</b>	<b>30.709</b>	<b>113.318</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>14.18</b>			
<b>Friday, 29.November</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.0002	0.004	2.0213			
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7		
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938			
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924			
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērcē	90	88	0.9879	8.2615	2.5527	0	0.0004	1.0891			
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>836.581</b>	<b>27.391</b>	<b>30.081</b>	<b>110.257</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>10.452</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>836.581</b>	<b>27.391</b>	<b>30.081</b>	<b>110.257</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>10.452</b>			