

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 vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 3.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.1968	2.4832	7.4624	0.0002	0.0008	1.9888	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		901.085	28.83	37.031	104.815	0.001	0.002	12.686	
Diena kopā :		901.085	28.83	37.031	104.815	0.001	0.002	12.686	
otrdiena, 4.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	240	417	16.1822	13.3757	57.2033	0.001	0	2.8462	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Marinēti gurķi	70	19	0.56	0.14	4.2	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1.
<i>Kopā:</i>		894.63	31.633	29.107	124.987	0.001	0.002	11.113	
Diena kopā :		894.63	31.633	29.107	124.987	0.001	0.002	11.113	
trešdiena, 5.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	239	15.8027	16.7626	6.3533	0.0001	0	0.3586	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	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
Putukrējums	40	139	0.88	12.32	6.0404	0	0.0048	0	7.
Ogu ķīselis	160	158	0.512	0.1632	37.8304	0	0.008	1.5888	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		922.104	27.9	34.899	121.735	0.	0.015	13.171	
Diena kopā :		922.104	27.9	34.899	121.735	0.	0.015	13.171	
ceturtdiena, 6.februāris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Baltie redīsi ar burkāniem	90	18	0.945	0.135	3.105	0	0	2.34	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		821.553	27.364	27.258	115.492	0.001	0.001	13.379	
Diena kopā :		821.553	27.364	27.258	115.492	0.001	0.001	13.379	
piektdiena, 7.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta sardele	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Tomāti	80	14	0.8	0.16	2.08	0	0	0.8	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		964.487	23.091	30.566	136.274	0.001	0.006	9.225	
Diena kopā :		964.487	23.091	30.566	136.274	0.001	0.006	9.225	