

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, 12.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ķiršu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>864.366</i>	<i>32.551</i>	<i>31.347</i>	<i>111.423</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.215</i>	
Diena kopā :		864.366	32.551	31.347	111.423	0.001	0.002	9.215	
otrdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
<i>Kopā:</i>		<i>928.742</i>	<i>36.295</i>	<i>28.973</i>	<i>129.41</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>14.701</i>	
Diena kopā :		928.742	36.295	28.973	129.41	0.001	0.	14.701	
trešdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mē	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	75	76	0.8152	0.1612	17.6685	0	0.0112	0.3532	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
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>805.341</i>	<i>30.68</i>	<i>30.305</i>	<i>99.571</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>10.214</i>	
Diena kopā :		805.341	30.68	30.305	99.571	0.001	0.012	10.214	
ceturtdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	162	10.7715	11.8814	2.2405	0.0004	0	0.572	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērcē	80	69	1.02	5.7688	3.2054	0.0001	0.0001	2.5544	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>815.683</i>	<i>30.825</i>	<i>33.987</i>	<i>94.761</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.933</i>	
Diena kopā :		815.683	30.825	33.987	94.761	0.001	0.	7.933	
piektdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.001	0	4.809	9
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>875.178</i>	<i>26.873</i>	<i>33.43</i>	<i>115.431</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.385</i>	
Diena kopā :		875.178	26.873	33.43	115.431	0.002	0.007	10.385	