

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
		vērtība (kkal)								
Monday, 13.January										
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	120	241	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035		
Saltskābmaize	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>		819.288	28.181	29.398	110.486	0.001	0.002	12.574		
Diena kopā :		819.288	28.181	29.398	110.486	0.001	0.002	12.574		
Tuesday, 14.January										
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	
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.6592	12.1374	3.3546	0.0001	0	0.4536		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Saltskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6		1.
<i>Kopā:</i>		919.	33.702	37.371	110.5	0.001	0.002	11.15		
Diena kopā :		919.	33.702	37.371	110.5	0.001	0.002	11.15		
Wednesday, 15.January										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	90	271	15.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	90	84	1.1691	6.9093	4.4653	0.0001	0.0003	2.5245		
Saltskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7		1.
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0.7644	0.087	12.5484	0	0.003	0.006		1.
Piens	140	67	4.48	2.8	6.3	0	0	0		7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		811.743	31.765	34.387	93.075	0.001	0.004	11.411		
Diena kopā :		811.743	31.765	34.387	93.075	0.001	0.004	11.411		
Thursday, 16.January										
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		
Saltskābmaize	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		
Friday, 17.January										
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		
Saltskābmaize	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		