

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) 800-980	Olbaltum vielas 20-37	Tauki 27-38	Ogļhidrāti 90-147	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
pirmdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1;7;9
Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>904.116</i>	<i>29.405</i>	<i>34.061</i>	<i>108.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>13.173</i>	
Diena kopā :		904.116	29.405	34.061	108.208	0.002	0.012	13.173	
otrdienā, 16.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas harčo	250	249	13.298	11.8385	22.1016	0.0018	0.0012	0.7492	1;6
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas un dārzeņu sautējums ar pākšu pupiņā	240	244	18.8357	9.8561	19.38	0.0002	0	4.6992	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>747.79</i>	<i>39.124</i>	<i>26.995</i>	<i>83.951</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>13.018</i>	
Diena kopā :		747.79	39.124	26.995	83.951	0.002	0.004	13.018	
trešdienā, 17.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	60	1.5174	3.8382	4.7114	0.0001	0.0002	3.099	
Mikstais cepums ar ievārijumu	40	140	1.7497	4.4561	23.0155	0	0.0067	0.0106	1;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.148</i>	<i>24.68</i>	<i>28.025</i>	<i>113.166</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.312</i>	
Diena kopā :		811.148	24.68	28.025	113.166	0.001	0.007	8.312	
ceturtdienā, 18.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.1025	0.0002	0	1.155	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>847.174</i>	<i>27.682</i>	<i>27.673</i>	<i>118.822</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>13.693</i>	
Diena kopā :		847.174	27.682	27.673	118.822	0.002	0.005	13.693	
piektdienā, 19.maijs									
Pusdienas									
Soļanka	250	261	11.6108	18.648	11.3408	0.0002	0.0002	1.4388	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar Boloņas mērci	220	309	16.186	8.7421	40.3643	0.0021	0.001	1.2404	1;3
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	130	63	1.3754	2.9146	7.6674	0.0004	0.0013	3.7206	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1;11
<i>Kopā:</i>		<i>841.079</i>	<i>33.732</i>	<i>34.865</i>	<i>95.571</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>8.12</i>	
Diena kopā :		841.079	33.732	34.865	95.571	0.003	0.009	8.12	