

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, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	120	298	20.1104	22.6626	3.3912	0.0007	0	0.6438	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>		822.512	36.237	32.654	95.255	0.001	0.012	11.144	
Diena kopā :		822.512	36.237	32.654	95.255	0.001	0.012	11.144	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	323	12.5846	22.9447	15.9047	0.0003	0	4.3624	3;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0.05	0.01	0.082	0	0	0.07	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar spinātiem un vistas gaļu	200	345	12.8584	18.2697	32.104	0.0002	0	2.8098	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	130	75	1.8044	4.1444	7.5192	0.0005	0.0026	3.4398	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		840.641	29.129	47.841	71.91	0.001	0.004	13.206	
Diena kopā :		840.641	29.129	47.841	71.91	0.001	0.004	13.206	
trešdiena, 22.marts									
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	
Burkānu un puravu mērcē	50	95	0.8909	2.2583	2.3708	0	0	0.5506	1;6;7
Kāpostu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	120	63	1.9686	4.503	3.4782	0.0004	0	1.473	7
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
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>		973.059	30.373	31.103	125.368	0.001	0.008	8.103	
Diena kopā :		973.059	30.373	31.103	125.368	0.001	0.008	8.103	
ceturtdiena, 23.marts									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.0002	0	4.648	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	120	83	1.3891	6.2314	5.2776	0.0004	0.0012	2.617	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		836.33	37.916	27.573	104.705	0.001	0.005	16.781	
Otrā Izvēle									
Diena kopā :		836.33	37.916	27.573	104.705	0.001	0.005	16.781	
piektdiena, 24.marts									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.001	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15.4979	6.4347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		824.943	38.538	23.459	111.731	0.002	0.007	15.618	
Diena kopā :		824.943	38.538	23.459	111.731	0.002	0.007	15.618	