

# 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 (kcal) 800-980	Olbaltum vielas 20-37	Tauki 27-38	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar cūkgaļu un vārītiem kartupeļiem	250	106	1.9228	5.1795	12.5748	0.0012	0.0008	2.8588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>861.041</b>	<b>29.76</b>	<b>30.537</b>	<b>115.33</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>9.83</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>861.041</b>	<b>29.76</b>	<b>30.537</b>	<b>115.33</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>9.83</b>	
<b>otrdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	116	5.536	3.3434	15.4322	0.0003	0	2.7415	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.0012	0	6.834	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
<i>Kopā:</i>		<b>851.838</b>	<b>31.063</b>	<b>30.641</b>	<b>109.401</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>17.125</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>851.838</b>	<b>31.063</b>	<b>30.641</b>	<b>109.401</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>17.125</b>	
<b>trešdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sarkano kāpostu salāti	120	94	1.6848	7.4424	4.9596	0.0005	0.0006	3.06	
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>956.576</b>	<b>34.6</b>	<b>28.637</b>	<b>136.185</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>10.31</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>999.412</b>	<b>34.907</b>	<b>30.729</b>	<b>141.459</b>	<b>0.001</b>	<b>0.02</b>	<b>10.31</b>	
<b>ceturtdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeniem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	120	97	1.0272	6.2952	8.8776	0.0005	0.0024	3.8112	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<b>877.965</b>	<b>26.049</b>	<b>28.846</b>	<b>125.882</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>14.501</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>877.965</b>	<b>26.049</b>	<b>28.846</b>	<b>125.882</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>14.501</b>	
<b>piektdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	250	171	5.6725	10.5656	13.0982	0.0008	0.0025	3.3229	3,9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>948.539</b>	<b>36.732</b>	<b>35.381</b>	<b>120.288</b>	<b>0.003</b>	<b>0.003</b>	<b>10.059</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>948.539</b>	<b>36.732</b>	<b>35.381</b>	<b>120.288</b>	<b>0.003</b>	<b>0.003</b>	<b>10.059</b>	