

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 23.janvāris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	250	148	4.5626	7.0158	16.5288	0.001	0.0012	3.2735	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	215	11.3416	17.2771	3.4993	0.001	0	1.499	1
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>849.247</i>	<i>25.791</i>	<i>31.084</i>	<i>114.957</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>11.497</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>869.207</i>	<i>25.791</i>	<i>31.084</i>	<i>119.947</i>	<i>0.002</i>	<i>0.013</i>	<i>11.497</i>	
otrdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>851.218</i>	<i>36.464</i>	<i>36.485</i>	<i>90.113</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>16.886</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>851.218</i>	<i>36.464</i>	<i>36.485</i>	<i>90.113</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>16.886</i>	
trešdiena, 25.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas un vistas gaļas teftelis ar tomātu mē 80	165	13.5478	10.6219	3.3954	0.0008	0	0.1694		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Rabarberu ķīselis	120	97	0.2424	0.045	23.4246	0	0.0204	1.1545	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.5303	0	0.0036	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>946.047</i>	<i>27.815</i>	<i>31.518</i>	<i>134.16</i>	<i>0.002</i>	<i>0.024</i>	<i>9.53</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>946.047</i>	<i>27.815</i>	<i>31.518</i>	<i>134.16</i>	<i>0.002</i>	<i>0.024</i>	<i>9.53</i>	
ceturtdiena, 26.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>921.046</i>	<i>35.228</i>	<i>34.919</i>	<i>114.793</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.738</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>921.046</i>	<i>35.228</i>	<i>34.919</i>	<i>114.793</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.738</i>	
piektdiena, 27.janvāris									
Pusdienas									
Boršcs	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
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1;7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>921.38</i>	<i>36.914</i>	<i>37.676</i>	<i>107.474</i>	<i>0.002</i>	<i>0.011</i>	<i>12.577</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>921.38</i>	<i>36.914</i>	<i>37.676</i>	<i>107.474</i>	<i>0.002</i>	<i>0.011</i>	<i>12.577</i>	