

# 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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	140	224	16.0868	14.1242	8.1449	0.0006	0	0.7633	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
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	
Ābols	150	81	0.45	0.9	17.1	0	0	3.	
<i>Kopā:</i>		<i>862.653</i>	<i>29.019</i>	<i>28.366</i>	<i>120.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.568</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>862.653</i>	<i>29.019</i>	<i>28.366</i>	<i>120.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.568</i>	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	454	19.6673	22.9552	41.7519	0.0008	0	3.6766	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	120	69	1.5036	2.8536	8.9592	0.0006	0.0018	3.6612	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
<i>Kopā:</i>		<i>859.557</i>	<i>33.316</i>	<i>35.175</i>	<i>101.107</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>13.733</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>859.557</i>	<i>33.316</i>	<i>35.175</i>	<i>101.107</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>13.733</i>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	90	102	1.4707	8.7258	4.2345	0.0001	0	0.4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>920.176</i>	<i>31.489</i>	<i>35.052</i>	<i>115.721</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>13.717</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>920.176</i>	<i>31.489</i>	<i>35.052</i>	<i>115.721</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>13.717</i>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	250	498	1.4	7.75	90.	0.001	0	4.25	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.6489	1.403	1.7896	0.0001	0	0.0054	7
Siers	35	119	8.68	9.38	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>973.515</i>	<i>22.071</i>	<i>30.21</i>	<i>135.788</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>11.504</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>973.515</i>	<i>22.071</i>	<i>30.21</i>	<i>135.788</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>11.504</i>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.0002	0	2.53	1
Kausētā siera mērce	85	137	5.6101	10.8262	4.1476	0.0003	0	0.0786	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu salāti	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>835.918</i>	<i>35.391</i>	<i>29.753</i>	<i>102.549</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>11.453</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>835.918</i>	<i>35.391</i>	<i>29.753</i>	<i>102.549</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>11.453</i>	