

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 29.aprīlis									
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
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar redīsiem un zaļumu-kefīra mērci	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>816.467</i>	<i>29.967</i>	<i>31.141</i>	<i>101.466</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>11.882</i>	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Rabarberu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>851.13</i>	<i>27.819</i>	<i>39.777</i>	<i>93.631</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.63</i>	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>845.699</i>	<i>27.692</i>	<i>35.674</i>	<i>100.244</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>14.619</i>	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0012	0	4.5694	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>865.652</i>	<i>33.224</i>	<i>28.742</i>	<i>118.012</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.415</i>	