

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Sojanka	230	246	10.7026	17.8807	10.2058	0.0002	0.0002	1.3236	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>887.015</i>	<i>28.664</i>	<i>36.718</i>	<i>107.821</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.188</i>	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	120	69	1.3302	4.0158	7.3098	0.0004	0.0006	1.7082	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>811.888</i>	<i>29.948</i>	<i>30.134</i>	<i>101.769</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>11.014</i>	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
<i>Kopā:</i>		<i>830.85</i>	<i>30.951</i>	<i>27.696</i>	<i>113.414</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>13.854</i>	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sarkanā mērce	70	48	0.8348	2.1735	6.1097	0.0001	0.0001	0.6032	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>967.696</i>	<i>34.926</i>	<i>33.27</i>	<i>129.72</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>10.311</i>	