

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

| | Svars (g) | Enerģēti skā vērtība (kkal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāt i | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|--|-----------|--------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| pirmdiena, 13.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 250 | 127 | 4.391 | 6.9122 | 11.5035 | 0.0002 | 0 | 2.952 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 392 | 12.3 | 6.8 | 69.9 | 0.0002 | 0 | 3.4 | 1 |
| Boloņas mērce ar puraviem | 100 | 103 | 9.4033 | 6.0865 | 2.6138 | 0.0001 | 0 | 0.865 | |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 100 | 69 | 1.364 | 5.204 | 4.1536 | 0.0003 | 0.0002 | 2.643 | |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0.33 | 0.09 | 20.9 | 0 | 0 | 0.41 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>851.26</i> | <i>29.768</i> | <i>27.373</i> | <i>119.381</i> | <i>0.001</i> | <i>0.</i> | <i>11.37</i> | |
| otrdiena, 14.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar rīsiem | 200 | 186 | 8.8536 | 10.6428 | 13.6936 | 0.0002 | 0 | 0.8322 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzeņu sakņu sautējums | 200 | 144 | 5.194 | 0.3974 | 28.899 | 0.0002 | 0 | 6.028 | |
| Cūkgaļas strogonovs | 100 | 224 | 12.0987 | 17.3402 | 4.8833 | 0.0004 | 0 | 0.2374 | 1,7 |
| Gurķi | 50 | 6 | 0.3 | 0.1 | 0.9 | 0 | 0 | 0.25 | |
| Rabarberu dzēriens | 200 | 54 | 0.264 | 0.044 | 12.592 | 0 | 0.012 | 1.408 | |
| 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>823.885</i> | <i>36.28</i> | <i>34.084</i> | <i>90.183</i> | <i>0.001</i> | <i>0.012</i> | <i>10.956</i> | |
| trešdiena, 15.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem | 120 | 183 | 12.8249 | 14.1144 | 1.11 | 0.0001 | 0 | 0.723 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.0002 | 0 | 2.112 | |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu | 80 | 54 | 0.8516 | 4.5108 | 2.4129 | 0.0001 | 0.0002 | 1.6396 | |
| Zemeņu ķīselis | 150 | 85 | 0.267 | 0.1245 | 20.3595 | 0 | 0.015 | 0.48 | |
| Putukrējums | 30 | 109 | 0.675 | 9.45 | 5.3592 | 0 | 0.0045 | 0 | 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>810.232</i> | <i>24.799</i> | <i>30.156</i> | <i>107.598</i> | <i>0.</i> | <i>0.02</i> | <i>8.255</i> | |
| ceturtdiena, 16.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 250 | 133 | 4.111 | 6.9108 | 13.303 | 0.0002 | 0.0005 | 3.9471 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vistas gaļas gulašs | 100 | 174 | 12.2361 | 12.1652 | 3.7295 | 0.0001 | 0 | 0.713 | 1 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.0002 | 0 | 4.452 | |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 80 | 88 | 0.7716 | 8.4556 | 2.1924 | 0.0001 | 0.0006 | 0.6868 | |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.0332 | 0 | 20.1856 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>844.977</i> | <i>31.492</i> | <i>34.304</i> | <i>100.137</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>12.597</i> | |
| piektdiena, 17.maijs | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu | 250 | 160 | 9.5392 | 5.6772 | 17.4202 | 0.0002 | 0 | 4.9262 | |
| Krējums skābs | 15 | 30 | 0.39 | 3. | 0.405 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Pikšas filejas kotlete | 70 | 152 | 13.486 | 8.609 | 3.538 | 0.0008 | 0 | 0.2846 | 1,3,7 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| Piena mērce | 50 | 18 | 0.904 | 0.4288 | 2.657 | 0.0002 | 0 | 0.0158 | 1,7 |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 120 | 141 | 2.7618 | 11.4168 | 7.7929 | 0.0004 | 0.0018 | 4.7328 | 11 |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| Ābolu sulas dzēriens | 200 | 76 | 0.08 | 0 | 18.86 | 0 | 0.01 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>908.243</i> | <i>35.089</i> | <i>30.088</i> | <i>122.035</i> | <i>0.002</i> | <i>0.012</i> | <i>13.083</i> | |