

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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 20.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>883.416</i>	<i>30.316</i>	<i>36.532</i>	<i>107.861</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.629</i>	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	230	212	9.594	14.7548	10.0364	0.0002	0.0008	2.1352	
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
Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>842.972</i>	<i>28.252</i>	<i>33.11</i>	<i>109.202</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.968</i>	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0.833	0.133	18.1678	0	0.0126	0.231	1
Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>830.644</i>	<i>32.155</i>	<i>27.807</i>	<i>110.913</i>	<i>0.</i>	<i>0.013</i>	<i>7.448</i>	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>803.523</i>	<i>36.637</i>	<i>28.002</i>	<i>97.041</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>15.882</i>	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
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
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>968.018</i>	<i>32.175</i>	<i>31.272</i>	<i>136.903</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.683</i>	