

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
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu - spinātu zupa	250	182	9.4036	12.0568	8.6348	0.001	0	2.8442	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni jūrnīeku gaumē	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0019	0	3.7225	1,3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	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>821.344</i>	<i>32.949</i>	<i>31.305</i>	<i>100.046</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>11.224</i>	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	350	230	14.7411	12.0978	15.0381	0.0007	0.0004	3.9865	1,3,7,9
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	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>854.891</i>	<i>32.674</i>	<i>33.307</i>	<i>103.766</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.09</i>	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
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>821.404</i>	<i>36.599</i>	<i>27.548</i>	<i>104.316</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>9.361</i>	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Minestrone zupa	300	123	4.3421	6.5103	11.3739	0.0016	0	4.4613	9
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 biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104	
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>803.905</i>	<i>28.499</i>	<i>29.399</i>	<i>103.084</i>	<i>0.003</i>	<i>0.012</i>	<i>16.361</i>	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	120	191	15.0806	13.0929	3.1026	0.0006	0	0.332	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	78	1.83	6.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>833.005</i>	<i>31.234</i>	<i>28.216</i>	<i>112.618</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>6.862</i>	