

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Energētiskā vērtība					Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls			
pirmdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.4976	3.8112	10.8516	0.0004	0.0006	2.784	
Aroniju sīrupa dzēriens	200	76	0.0332	0.0332	18.8908	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>838.325</i>	<i>26.762</i>	<i>28.824</i>	<i>116.615</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.052</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>838.325</i>	<i>26.762</i>	<i>28.824</i>	<i>116.615</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.052</i>	
otrdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	179	9.4513	14.3976	2.9161	0.0008	0	1.2492	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Saldkābmaize	70	160	4.41	0.7	33.6	0	0	3.15	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>828.432</i>	<i>34.779</i>	<i>27.681</i>	<i>108.086</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>17.697</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>828.432</i>	<i>34.779</i>	<i>27.681</i>	<i>108.086</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>17.697</i>	
trešdiena, 7.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas 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	0.0008	0	3.4	1
Krējuma un tomātu mērcē	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Saldkābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>954.085</i>	<i>28.254</i>	<i>33.664</i>	<i>132.452</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>10.128</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>954.085</i>	<i>28.254</i>	<i>33.664</i>	<i>132.452</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>10.128</i>	
ceturtdiena, 8.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1,7,9
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	120	43	1.7304	2.7461	1.5382	0.0001	0.0004	2.5546	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>832.418</i>	<i>32.079</i>	<i>33.477</i>	<i>95.223</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.503</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>832.418</i>	<i>32.079</i>	<i>33.477</i>	<i>95.223</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.503</i>	
piektdiena, 9.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	169	7.5888	8.9227	14.2158	0.0004	0	4.0937	1,3,7,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Ķirbju un ābolu salāti ar burkāniem	100	38	0.7805	0.3175	7.557	0	0.0005	2.37	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>868.51</i>	<i>34.976</i>	<i>28.538</i>	<i>115.429</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>11.882</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>868.51</i>	<i>34.976</i>	<i>28.538</i>	<i>115.429</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>11.882</i>	