

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki
pirmdiena, 6.septembris				
Pusdienas				
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1.526	3.222
Kefīrs	200	96	6.	4.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Auglis	100	56	0.79	0.25
<i>Kopā:</i>		<i>800.076</i>	<i>31.224</i>	<i>29.896</i>
Diena kopā :		1411.661	56.481	53.452
otrdiena, 7.septembris				
Pusdienas				
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>835.466</i>	<i>28.37</i>	<i>28.153</i>
Diena kopā :		1572.545	56.24	61.451
trešdiena, 8.septembris				
Pusdienas				
Vistas gaļa karija mērcē	130	186	12.6204	13.1462
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595
<i>Kopā:</i>		<i>865.639</i>	<i>26.827</i>	<i>26.679</i>
Diena kopā :		1260.159	44.473	39.418
ceturtdiena, 9.septembris				
Pusdienas				
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0
<i>Kopā:</i>		<i>831.276</i>	<i>29.449</i>	<i>28.092</i>
Diena kopā :		1232.164	45.297	46.106
piektdiena, 10.septembris				
Pusdienas				
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	150	251	10.1584	20.9148
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438

Sviests	5	37	0.03	4.125
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12
<i>Kopā:</i>		<i>824.864</i>	<i>23.587</i>	<i>32.841</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>1258.175</i>	<i>41.512</i>	<i>48.412</i>

lasei)

Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
47.916	0.0002	0	2.112	
5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
4.752	0.0004	0.001	2.996	
9.	0	0	0	7
20.08	0	0	2.2	1
12.2	0	0	0.7	
99.808	0.001	0.001	8.293	
173.993	0.001	0.017	11.191	

4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
76.89	0.0009	0	3.74	1
1.1762	0	0	0.0341	1,7
5.961	0.0003	0.0015	3.348	
6.43	0	0.001	1.624	
20.08	0	0	2.2	1
114.669	0.002	0.003	11.787	
194.499	0.002	0.009	17.743	

3.6498	0.0001	0	0.4267	
51.282	0.0002	0	0.924	
3.288	0.0001	0.0006	1.242	
36.	0	0	3.76	1
8.6272	0	0.002	1.16	
26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
129.092	0.	0.015	7.532	
180.482	0.001	0.021	9.95	

2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
36.3676	0.0002	0	4.83	7
8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
25.33	0	0.01	0.8	7
20.08	0	0	2.2	1
19.9532	0	0	0.5976	
112.072	0.001	0.01	11.08	
157.376	0.001	0.013	14.852	

5.6445	0.0001	0	0.3939	7
36.0824	0.0002	0	5.1198	

0.22	0	0	0	7
3.168	0.0001	0	0.72	7
20.018	0	0.016	1.345	
40.16	0	0	4.4	1
105.293	0.	0.016	11.979	
158.041	0.001	0.021	17.795	