

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
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
Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	100	91	13.763	2.397	3.545	0.001	0	0.225	7
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1.526	3.222	4.752	0.0004	0.001	2.996	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Sēklu maize	60	178	6.3	3.84	28.26	0	0	2.58	1,11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		889.993	34.289	28.407	122.252	0.002	0.004	10.093	
Diena kopā :		1501.578	59.546	51.964	196.437	0.002	0.02	12.991	
otrdiena, 7.septembris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Siers	40	136	9.92	10.72	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1,7
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		928.795	29.753	37.117	116.294	0.001	0.003	12.146	
Diena kopā :		1745.218	62.117	81.36	186.119	0.002	0.009	17.553	
trešdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Siera kotlete	80	252	16.3856	16.0031	10.0815	0	0	0.0617	1,3,7
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		889.001	33.795	28.148	121.508	0.001	0.01	11.339	
Diena kopā :		1565.333	56.848	49.167	220.032	0.001	0.017	14.29	
ceturtdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9.3962	3.2084	18.9078	0.0007	0	7.3958	9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		884.063	29.588	28.349	127.937	0.001	0.001	16.137	
Diena kopā :		1232.747	41.198	42.219	173.695	0.001	0.004	20.021	
piektdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Burkānu prosas plācenītis ar kokosriekstiem	100	238	4.9262	14.4319	22.0305	0.0005	0.0025	1.3046	1,3,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.6128	7.1098	2.9379	0.0001	0	0.0461	1,7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.0001	0	0.72	7
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		927.069	18.998	37.593	124.837	0.001	0.019	12.936	
Diena kopā :		1360.381	36.922	53.164	177.585	0.001	0.024	18.752	