

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, 22.novembris									
Pusdienas									
Vārti makaroni	230	369	11.316	7.176	64.308	0.0005	0	3.128	1,3
Vārti csiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>911.784</i>	<i>30.786</i>	<i>34.331</i>	<i>113.936</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.49</i>	
Diena kopā :		911.784	30.786	34.331	113.936	0.001	0.002	9.49	
otrdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>833.896</i>	<i>29.905</i>	<i>28.06</i>	<i>113.918</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.334</i>	
Diena kopā :		833.896	29.905	28.06	113.918	0.001	0.001	8.334	
trešdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>893.923</i>	<i>32.382</i>	<i>30.14</i>	<i>119.632</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>12.559</i>	
Diena kopā :		893.923	32.382	30.14	119.632	0.001	0	12.559	
ceturtdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	359	14.7075	15.2976	40.4708	0.001	0	4.3908	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<i>Kopā:</i>		<i>836.136</i>	<i>22.247</i>	<i>37.305</i>	<i>101.492</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>7.901</i>	
Diena kopā :		836.136	22.247	37.305	101.492	0.001	0.015	7.901	
piektdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>870.245</i>	<i>26.01</i>	<i>30.507</i>	<i>118.274</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>15.784</i>	
Diena kopā :		870.245	26.01	30.507	118.274	0.	0.	15.784	