

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10-12.kl

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs
<b>pirmdiena, 2.oktobris</b>							
<b>Pusdienas</b>							
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0
Makaroni ar cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006
<i>Kopā:</i>		<i>811.21</i>	<i>25.439</i>	<i>34.423</i>	<i>97.726</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>
<b>otrdiena, 3.oktobris</b>							
<b>Pusdienas</b>							
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0
Marinēti gurķi	70	19	0.56	0.14	4.2	0	0
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>840.059</i>	<i>27.224</i>	<i>27.089</i>	<i>120.977</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>
<b>trešdiena, 4.oktobris</b>							
<b>Pusdienas</b>							
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>892.237</i>	<i>37.042</i>	<i>37.335</i>	<i>97.202</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>
<b>ceturtdiena, 5.oktobris</b>							
<b>Pusdienas</b>							
Itāļu grūbu zupa	250	115	3.7209	5.4722	12.5687	0.0012	0
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>917.156</i>	<i>33.722</i>	<i>28.786</i>	<i>128.931</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>
<b>piektdiena, 6.oktobris</b>							
<b>Pusdienas</b>							
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24	0	0
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>870.675</i>	<i>27.692</i>	<i>30.649</i>	<i>116.18</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>

Skjeddvielas Alergji



3.8808

0 7

2.7438

2.3765 7

2.2 1

1.068

12.269



4.809 9

2.9648

0

1.068

2.7 1

11.542



0.1244

4.2 7

0.0184 1;7

4.2012

0.8 7

3.3 1

0

12.644



4.2246 1;9

0 7

0.5452 1;7

2.112

2.375

3.3 1

1.068

0 7

13.625



0.7105

0.924

1.0652

2.2 1

0 1;3;5;7;8

0 7

0

4.9