

# 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
<b>pirmdienā, 29.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149,0225	9,0125	9,458	6,605	0,0002	0	3,4312	
Krējums skābs	10	20,12	0,26	2	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	443,9884	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	42,893	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	80	207,2	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31,232	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>894,4559</i>	<i>34,7022</i>	<i>33,8935</i>	<i>109,289</i>	<i>0,0012</i>	<i>0,001</i>	<i>13,9422</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	218,8488	14,055	10,885	15,84	0,0002	0	5,695	
Biešu salāti	100	84,5392	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	118,0368	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808	
Krējums skābs	10	20,12	0,26	2	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205,198	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	180	198,7524	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64,139	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
Kefīrs	200	96	6	4	9	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207,2	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		<i>909,4462</i>	<i>34,4337</i>	<i>34,7393</i>	<i>112,2092</i>	<i>0,0006</i>	<i>0,0012</i>	<i>13,3176</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
<b>trešdiena, 1.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142,4718	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9
Krējums skābs	10	20,12	0,26	2	0,27	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	70	164,325	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215	
Vārītas pērļu grūbas	180	165,825	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	1
Skābā krējuma mērce	50	56,4616	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94,8036	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Jāņogu dzēriens	200	29,363	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155,4	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>828,77</i>	<i>35,0236</i>	<i>34,6205</i>	<i>91,504</i>	<i>0,0011</i>	<i>0,0043</i>	<i>14,8441</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vīstus aknu plācenīši	70	163,3919	14,8907	9,1183	5,2584	0,0003	0	0,1957	1;3
Vārīti rīsi	200	226,908	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
mērci	100	87,5217	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876	

# 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)	Olbaltums vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	122,9895	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	20	40,24	0,52	4	0,54	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	110	144,0626	11,1788	9,4738	2,8441	0,0006	0	0,3044	1;7
Vārīti rīsi	180	204,2172	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Burkānu salāti ar krējumu	110	68,1582	1,5013	4,5798	5,0721	0,0002	0	3,168	7
Rudzu maize	60	155,4	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	200	96	6	4	9	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>831,0675</i>	<i>34,5465</i>	<i>27,2122</i>	<i>108,9785</i>	<i>0,0013</i>	<i>0</i>	<i>10,278</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgaļas strogonovs	110	246,8752	13,3086	19,0742	5,3716	0,0003	0	0,2611	1;7
Vārīti kartupeļi	220	163,7064	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50,0018	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
<b>piektdiena, 3.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku redīsiem	75	81	0,5809	7,8998	1,7644	0,0001	0	0,0512	1;7
	100	58	1,388	3,188	5,784	0,0004	0,002	2,646	
Vūpijs ar vārītā krēma pildījumu	45	181	2,8748	9,9389	19,359	0	0	0	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>800,344</i>	<i>29,559</i>	<i>39,046</i>	<i>80,649</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>7,965</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22,3706	15,1263	0,2828	0,0003	0	0,0301	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Lapu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	100	52	1,6405	3,7525	2,8985	0,0003	0	1,2275	7