

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 6.maijs									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>818,447</i>	<i>26,165</i>	<i>35,242</i>	<i>90,174</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>12,059</i>	
Otrā Izvēle									
Risotto ar vistas gaļu	220	247	14,824	6,1549	32,3642	0,0003	0	4,5201	9
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,8464	8,695	0,0002	0	2,118	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
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>873,533</i>	<i>29,626</i>	<i>29,696</i>	<i>119,044</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>12,851</i>	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,5686	13,456	10,1273	0,0001	0	0,5284	
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	38	1,203	2,6225	2,539	0,0005	0	1,0915	7
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	96	6,5285	2,0388	9,0403	0,0002	0	2,737	1;3;4;7;9
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	90	195	13,0591	12,2185	6,5136	0,0002	0	0,3298	1;3;7
Kartupeļu biezputra	230	216	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	200	106	6,	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>818,237</i>	<i>36,964</i>	<i>27,122</i>	<i>90,697</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>12,947</i>	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	150	8,1572	6,8342	13,7512	0,001	0,0012	1,8212	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>914,464</i>	<i>31,557</i>	<i>37,102</i>	<i>111,462</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>8,94</i>	
Otrā izvēle									
Dārzeņu un gaļas sautējums	250	247	12,7288	14,6	15,7712	0,0025	0	5,43	
Marinēti gurķi	60	16	0,48	0,12	3,6	0	0	0	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12,946	12,8452	11,5466	0,0001	0	0,1049	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Saldā krējuma baltā mērce	50	74	0,532	7,1801	1,933	0,0002	0	0,0132	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Biezpiena masa	70	90	10,9179	2,3842	6,0389	0	0,0035	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>859,168</i>	<i>35,498</i>	<i>28,659</i>	<i>110,511</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>11,153</i>	
Otrā izvēle									
Cepts vistas giross	70	207	13,6248	16,3555	0,399	0,0001	0	0	10;3;7
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	1
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1,27	2,17	4,969	0,0001	0,0005	2,94	