

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)	Enerģētiskā vērtība		Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			Olbaltumvielas	Tauki					
pirmdienas, 13.maijs									
Pusdienas									
Dārzenų zupa ar cūkgaļu	250	127	4,9475	7,01	10,6525	0,0002	0	4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>814,795</i>	<i>28,971</i>	<i>30,99</i>	<i>102,808</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,579</i>	
Otrā Izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzenų sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,8925	15,6762	25,3925	0,0008	0	4,6562	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	109	0,993	8,378	7,196	0,0005	0,0015	3,051	9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		<i>828,429</i>	<i>29,915</i>	<i>36,693</i>	<i>91,097</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>15,15</i>	
Otrā Izvēle									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	260	242	16,225	13,0897	14,6045	0,0003	0	5,0484	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rupjmaizes grauzdiņi	50	139	4,332	1,7025	25,265	0,0002	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		<i>804,284</i>	<i>36,198</i>	<i>31,279</i>	<i>91,883</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>14,325</i>	
Otrā Izvēle									
Cepti vistas filejas gabaliņi	60	110	15,4266	4,1841	2,9333	0,0002	0	0,0159	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214	

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)	Enerģētiskā vērtība			Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			Olbaltumvielas	Tauki	ogļhidrāti					
ceturtdiena, 16.maijs										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	230	113	5,6555	3,6452	14,0286	0,0003	0	2,4601	9	
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	200	359	17,3893	23,4135	19,5852	0,0002	0	1,2016	1;3;7	
Burkānu salāti ar eļļu	110	82	1,023	5,7046	6,5571	0,0003	0,0016	3,6828		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>857,264</i>	<i>36,948</i>	<i>37,883</i>	<i>89,331</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>11,745</i>		
Otrā Izvēle										
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648		
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	100	43	1,6475	2,3125	3,7075	0,0001	0	2,0925	7	
piektdiena, 17.maijs										
Pusdienas										
Zivju kotlete mājas gaumē	90	163	18,566	9,7129	0,2667	0,0001	0	0,0804	3;4	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	130	127	2,0995	8,8342	9,6712	0	0	2,1125	10;3;7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
Putukrējums	30	104	0,66	9,24	4,5303	0	0,0036	0	7	
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895		
<i>Kopā:</i>		<i>937,072</i>	<i>32,653</i>	<i>34,312</i>	<i>120,45</i>	<i>0,</i>	<i>0,011</i>	<i>12,582</i>		
Otrā Izvēle										
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484		
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214		