

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	Šķiedrvielas					
pirmdienas, 20.maijs										
Pusdienas										
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,8054	6,244	0,0002	0	1,766		
Vistas gaļas frikasē	100	226	14,268	17,1528	2,7717	0,0002	0	0,2136	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316		
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976		
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1	
<i>Kopā:</i>		<i>854,751</i>	<i>36,857</i>	<i>36,16</i>	<i>93,263</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>6,771</i>		
Otrā Izvēle										
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112		
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,1238	6,8188	3,8712	0,0002	0	2,304	10;3;7	
otrdiena, 21.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	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11,8611	14,4222	23,3611	0,0007	0	4,2838	7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101		
Kefīrs	200	96	6,4	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>853,087</i>	<i>30,552</i>	<i>36,521</i>	<i>97,524</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>13,848</i>		
Otrā Izvēle										
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	230	269	17,7343	10,8771	24,7776	0,0007	0	6,781		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889		
trešdiena, 22.maijs										
Pusdienas										
Zivju zupa ar brokoļiem	200	91	8,2208	3,49	6,3869	0,0003	0	2,1971	4	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7	
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,3683	2,4398	0,0002	0	0,0462	7;9	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
<i>Kopā:</i>		<i>855,451</i>	<i>36,296</i>	<i>29,918</i>	<i>106,428</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>15,005</i>		
Otrā Izvēle										
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1	
mērci	100	88	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)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1;3
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Rudzu maize	60	155	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>816,341</i>	<i>36,92</i>	<i>29,827</i>	<i>97,968</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,57</i>	
Otrā Izvēle									
mērcē	110	220	10,5255	14,8017	11,14	0,0001	0	0,5812	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565	
mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,6221	3,5076	4,4739	0,0002	0	0,0135	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	60	77	9,3582	2,0436	5,1762	0	0,003	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>964,902</i>	<i>29,031</i>	<i>33,834</i>	<i>123,15</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>8,389</i>	
Otrā Izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	38	1,203	2,6225	2,539	0,0005	0	1,0915	7