

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
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>	
Otrā izvēle									
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	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
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>	
Otrā izvēle									
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	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
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>	
Otrā izvēle									
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
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
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>	
Otrā izvēle									
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	
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145,2434	16,5031	8,6337	0,237	0,0001	0	0,0714	3;4
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72	0,0008	0	3,4	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75,229	0,5422	7,3732	1,6468	0,0001	0	0,0478	1;7
Biešu salāti ar krējumu	100	71,946	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Rudzu maize	20	51,8	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	250	195,3	5,8988	3,383	36,585	0	0	1,0725	7
<i>Kopā:</i>		<i>937,5184</i>	<i>27,5051</i>	<i>29,7089</i>	<i>128,2388</i>	<i>0,0015</i>	<i>0</i>	<i>7,8027</i>	
Otrā izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7;9