

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

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

	<b>pirmdiena, 9.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.			3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas gulašs	110	225	12.937	17.101	4.96	0.115			0.272	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686				0.017	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>			<b>908</b>	<b>27.17</b>	<b>30.45</b>	<b>129.87</b>	<b>1.345</b>	<b>0</b>	<b>11.064</b>	

	<b>otrdiena, 10.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Maltas cūkgaļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07			0.552	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2			0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412		0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>805</b>	<b>30.33</b>	<b>31.80</b>	<b>99.76</b>	<b>0.998</b>	<b>7.212</b>	<b>7.551</b>	

	<b>trešdiena, 11.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Solanka	250	260	11.611	18.648	11.341	0.25	0.25		1.439	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22			3.883	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4			1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>			<b>844</b>	<b>32.68</b>	<b>33.51</b>	<b>100.27</b>	<b>0.870</b>	<b>0.250</b>	<b>14.009</b>	

	<b>ceturtdiena, 12.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75		3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07			0.109	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68			2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04		0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8		2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
<b>kopā:</b>			<b>888</b>	<b>29.95</b>	<b>29.86</b>	<b>112.57</b>	<b>1.120</b>	<b>1.590</b>	<b>11.929</b>	

	<b>piektdiena, 13.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25			6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8			2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2		2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
<b>kopā:</b>			<b>819</b>	<b>28.87</b>	<b>31.52</b>	<b>102.97</b>	<b>1.290</b>	<b>6.200</b>	<b>15.327</b>	