

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase PN

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

pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Cūkgāļas gulašs	120	241	13.498	18.744	4.742	0.12		0.356	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sīrupa 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
kopā:		883	27.47	27.85	129.50	1.350	0	11.131	

otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096		0.025	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		811	25.46	35.80	94.85	0.521	1.000	9.199	

trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	260	11.611	18.648	11.341	0.25	0.25	1.439	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Upeņu sīrupa 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.	
kopā:		844	32.50	32.92	101.55	0.630	1.050	14.309	

ceturtdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		867	25.90	27.07	115.35	1.270	1.790	13.054	

piektdiena, 13.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
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	
kopā:		814	28.84	30.80	103.28	1.320	6.350	15.677	