

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase PN

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

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērcē	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>921</b>	<b>30.26</b>	<b>30.27</b>	<b>129.52</b>	<b>1.220</b>	<b>2.500</b>	<b>18.364</b>	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	100	221	13.186	13.037	12.684	0.12		0.209	3
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>861</b>	<b>28.48</b>	<b>27.31</b>	<b>122.38</b>	<b>0.885</b>	<b>1.275</b>	<b>17.053</b>	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Vistas gaļa karija mērcē	130	185	12.631	13.149	3.634	0.13		0.491	
Vāriti risi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>926</b>	<b>30.61</b>	<b>27.05</b>	<b>136.97</b>	<b>0.750</b>	<b>7.025</b>	<b>14.477</b>	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Margarīns sviestmaizēm	16	115		12.8					
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>826</b>	<b>24.31</b>	<b>31.16</b>	<b>109.96</b>	<b>0.850</b>	<b>3.700</b>	<b>13.060</b>	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārita pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>980</b>	<b>24.20</b>	<b>28.32</b>	<b>140.80</b>	<b>2.176</b>	<b>5.800</b>	<b>15.482</b>	