

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

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 mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
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>926</b>	<b>33.85</b>	<b>27.49</b>	<b>132.99</b>	<b>1.460</b>	<b>1.000</b>	<b>18.685</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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa 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>864</b>	<b>31.86</b>	<b>28.02</b>	<b>118.49</b>	<b>0.694</b>	<b>0.800</b>	<b>15.407</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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	130	170	13.222	11.199	3.346	0.523		0.424	1;7
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>931</b>	<b>31.47</b>	<b>27.10</b>	<b>136.95</b>	<b>1.143</b>	<b>7.025</b>	<b>14.410</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 dillem un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>800</b>	<b>31.41</b>	<b>27.61</b>	<b>104.48</b>	<b>0.330</b>	<b>8.160</b>	<b>12.604</b>	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārita pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
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>920</b>	<b>20.06</b>	<b>27.35</b>	<b>134.16</b>	<b>1.634</b>	<b>5.080</b>	<b>15.054</b>	