

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Svars (g) Enerģētisk. Uzturam. Tauki Ogļhidrāt. Šais Cukurs Šķīdināmie Aļģeņi

pirmdienā, 27.maijs

Pusdienas

Skābeņu zupa	250	182	9,4036	12,0568	8,6348	0,001	0	2,8442	3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	250	342	16,612	13,2435	38,69	0,0019	0	3,7225	1,3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>821,344</i>	<i>32,949</i>	<i>31,305</i>	<i>100,046</i>	<i>0,003</i>	<i>0</i>	<i>11,224</i>	

otrdiena, 28.maijs

Pusdienas

Frikadeļu zupa	350	230	14,7411	12,0978	15,0381	0,0007	0,0004	3,9865	1,3,7,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu pļavs	200	240	5,54	4,7	43,702	0,001	0	3,253	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0,9645	10,5695	2,7405	0,0001	0,0008	0,8584	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>854,891</i>	<i>32,674</i>	<i>33,307</i>	<i>103,766</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>12,09</i>	

trešdiena, 29.maijs

Pusdienas

vistas gabaliņi	70	174	17,8961	11,3591	0,0483	0,0001	0	0,0186	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0,3999	4,7392	1,9141	0	0	0,0307	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Citronu biezpienkremš	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Zemeņu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>821,404</i>	<i>36,599</i>	<i>27,548</i>	<i>104,316</i>	<i>0,</i>	<i>0,011</i>	<i>9,361</i>	

ceturtdiena, 30.maijs

Pusdienas

Minestrone zupa	300	123	4,3421	6,5103	11,3739	0,0016	0	4,4613	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12,1029	8,3157	3,5679	0,0008	0	0,2956	1,3,7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1,14	9,828	7,2684	0,0004	0,0018	4,104	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0,08	0	18,86	0	0,01	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>803,905</i>	<i>28,499</i>	<i>29,399</i>	<i>103,084</i>	<i>0,003</i>	<i>0,012</i>	<i>16,361</i>	