

Nedēļas Edienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>866.776</i>	<i>35.554</i>	<i>35.2</i>	<i>99.537</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.252</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	230	245	12.8556	17.8768	7.9955	0.0018	0	1.2829	
Karija rīsi	200	236	4.756	0.602	52.839	0.0002	0	0.98	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Siera mērce	70	157	8.9511	13.0666	0.8234	0	0	0.0239	1,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>902.302</i>	<i>33.874</i>	<i>36.563</i>	<i>108.43</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.407</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cēpts vistas giross	80	237	15.5712	18.692	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
Tomātu mērce	70	49	1.2487	2.4973	5.1863	0.0001	0	0.0704	1
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>839.5</i>	<i>33.922</i>	<i>35.528</i>	<i>90.836</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>15.91</i>	
ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>815.428</i>	<i>30.554</i>	<i>29.321</i>	<i>104.481</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.552</i>	
piektdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>935.478</i>	<i>34.085</i>	<i>33.35</i>	<i>123.552</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.424</i>	

Nedēļas Edienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
<i>Kopā:</i>		<i>827.592</i>	<i>29.467</i>	<i>32.213</i>	<i>104.046</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.154</i>	
otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	179	10.815	11.3496	7.926	0.0003	0	4.1175	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1,3
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Āboli		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>915.217</i>	<i>34.095</i>	<i>34.482</i>	<i>114.063</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>17.313</i>	
trešdiena, 11.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148	1,3
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>856.178</i>	<i>28.467</i>	<i>36.148</i>	<i>100.871</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>16.151</i>	
ceturtdiena, 12.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1,9
Vistas gaļas gulašs	120	154	14.6969	8.6089	4.2307	0.0005	0	1.0973	1,9
Vārti pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Druvas klonu rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>913.931</i>	<i>38.111</i>	<i>26.897</i>	<i>129.931</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>10.281</i>	
piekdiena, 13.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	166	13.0036	8.114	10.2636	0.0001	0	1.3172	3
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>828.265</i>	<i>35.522</i>	<i>29.809</i>	<i>102.879</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>13.927</i>	