

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6,876	9,468	19,352	1,05	0,75	1,811	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		859	34,16	36,48	96,25	2,970	1,150	8,007	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,		2,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vāriti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		821	32,05	30,43	103,12	2,002	0,400	9,612	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		915	35,90	34,36	114,22	1,890	0	13,074	

ceturtdiena, 23.aprīlis	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vāriti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		831	26,46	31,66	107,03	0,844	1,950	15,608	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	210	9,263	14,918	8,815	0,2	0,2	1,151	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vāriti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,559	2,081	0,24	0,4	0,712	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		898	36,93	35,34	106,74	1,090	0,600	6,268	