

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase PN

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

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgāļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>882</b>	<b>22.63</b>	<b>32.45</b>	<b>111.78</b>	<b>1.090</b>	<b>1.240</b>	<b>15.334</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>919</b>	<b>30.18</b>	<b>28.25</b>	<b>132.23</b>	<b>0.790</b>	<b>10.000</b>	<b>16.250</b>	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	270	375	18.193	15.654	39.72	0.405		5.547	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu kiselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>826</b>	<b>27.76</b>	<b>27.10</b>	<b>114.31</b>	<b>0.925</b>	<b>8.360</b>	<b>13.985</b>	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>903</b>	<b>34.19</b>	<b>32.52</b>	<b>114.82</b>	<b>1.574</b>	<b>1.250</b>	<b>14.940</b>	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782		4.284	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>852</b>	<b>21.64</b>	<b>31.54</b>	<b>110.60</b>	<b>1.112</b>	<b>0</b>	<b>14.371</b>	