

Linda Briūvere
 Med. māc. Diēta

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)
 Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 4.novembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>848.677</i>	<i>20.118</i>	<i>30.429</i>	<i>109.401</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.465</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>848.677</i>	<i>20.118</i>	<i>30.429</i>	<i>109.401</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.465</i>	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19.2514	14.0952	23.698	0.0007	0	9.3678	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>781.558</i>	<i>29.75</i>	<i>31.148</i>	<i>92.799</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>20.493</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>781.558</i>	<i>29.75</i>	<i>31.148</i>	<i>92.799</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>20.493</i>	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	240	15.8027	16.7626	6.3533	0.0001	0	0.3586	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0002	0	4.4651	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāni	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>839.872</i>	<i>27.454</i>	<i>29.348</i>	<i>112.888</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.204</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>839.872</i>	<i>27.454</i>	<i>29.348</i>	<i>112.888</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.204</i>	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	258	10.0677	18.3558	12.7238	0.0002	0	3.4899	3;9
Pasta ar dārzeņiem	230	380	2.2457	11.7464	56.8438	0.0008	0	4.7018	1;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>918.201</i>	<i>21.03</i>	<i>34.699</i>	<i>118.898</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>15.251</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>918.201</i>	<i>21.03</i>	<i>34.699</i>	<i>118.898</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>15.251</i>	
piektdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>789.621</i>	<i>35.3</i>	<i>26.534</i>	<i>99.027</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.627</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>789.621</i>	<i>35.3</i>	<i>26.534</i>	<i>99.027</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.627</i>	