

# Nedēļas ēdienkarte

Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 22.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,8888	15,6062	4,395	0,0003	0	0,2137	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,9592	2,5112	1,7872	0	0	0,7904	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<b>Kopā:</b>		<b>697,801</b>	<b>15,842</b>	<b>23,451</b>	<b>95,045</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,672</b>	
<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	80	127	13,36	5,68	1,6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>257,374</b>	<b>16,602</b>	<b>11,847</b>	<b>15,969</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,29</b>	
<b>otrdiena, 23.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaīgu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>603,544</b>	<b>21,122</b>	<b>28,461</b>	<b>64,764</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>7,159</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>304,064</b>	<b>9,672</b>	<b>14,252</b>	<b>33,109</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>1,75</b>	
<b>trešdiena, 24.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,1238	6,8188	3,8712	0,0002	0	2,304	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4,128	2,121	17,2845	0	0,0075	0,5265	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>580,047</b>	<b>23,409</b>	<b>27,66</b>	<b>57,415</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>7,358</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis musli	50	206	0	0	0	0	0	1,05	1;5;7;8
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Kopā:</b>		<b>333,73</b>	<b>5,59</b>	<b>3,25</b>	<b>18,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,75</b>	
<b>ceturtdiena, 25.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	180	130	6,9608	5,2006	13,4474	0,0002	0	4,8918	9
Vistas gaļa karija mērcē	130	170	13,2112	11,1962	3,3612	0,0007	0	0,3597	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Kefīrs	100	48	3,	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02	0	0	0,55	1
<b>Kopā:</b>		<b>578,095</b>	<b>28,677</b>	<b>21,566</b>	<b>65,887</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>9,486</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5,0701	7,9081	35,0756	0,0004	0,0052	0,1848	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	

Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
Kopā:		286,702	6,38	8,26	47,292	0,	0,005	0,885

### piektdiena, 26.aprīlis

#### Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0 7
Makaroni jūrnīeku gaumē	250	342	16,612	13,2435	38,69	0,0012	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
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2 1
Kopā:		602,087	24,294	23,172	72,453	0,001	0,004	10,015

#### Launags

Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0 7
Zemeņu mērce	100	52	0,6427	0,32	11,0048	0	0,005	1,3278
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57 1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0 7
Kopā:		252,476	10,494	6,835	35,468	0	0,008	2,598