

Nedēļas ēdienkarte

Rīgas Natālijas draudziņas vidusskola

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienas, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>939,674</i>	<i>21,09</i>	<i>27,991</i>	<i>135,667</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>11,349</i>	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>809,623</i>	<i>27,714</i>	<i>36,795</i>	<i>90,257</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>10,12</i>	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14,0848	19,39	2,584	0,0003	0	0,3172	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046	0	0,01	0,702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>864,392</i>	<i>33,358</i>	<i>33,827</i>	<i>102,573</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>12,499</i>	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	180	130	6,9608	5,2006	13,4474	0,0002	0	4,8918	9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	150	196	15,2438	12,9188	3,8782	0,0008	0	0,415	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
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	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
<i>Kopā:</i>		<i>806,04</i>	<i>37,457</i>	<i>29,791</i>	<i>94,881</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,069</i>	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3,6112	6,8988	11,3481	0,0002	0,0008	3,8039	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	280	383	18,6054	14,8327	43,3328	0,0014	0	4,1692	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	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		<i>823,406</i>	<i>31,544</i>	<i>30,103</i>	<i>103,471</i>	<i>0,002</i>	<i>0,005</i>	<i>14,533</i>	