

Nedēļas ēdienkarte

Rīgas Natālījas Draudziņas vidusskola

Grupa

5.-9.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
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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>887,874</i>	<i>19,37</i>	<i>27,711</i>	<i>125,627</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,249</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 biezputra	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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	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>760,792</i>	<i>29,918</i>	<i>33,267</i>	<i>82,493</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>10,299</i>	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	180	130	6,9608	5,2006	13,4474	0,0002	0	4,8918	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	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	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>764,559</i>	<i>36,333</i>	<i>28,332</i>	<i>89,208</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>11,219</i>	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
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	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>737,656</i>	<i>28,568</i>	<i>25,134</i>	<i>96,289</i>	<i>0,002</i>	<i>0,005</i>	<i>13,326</i>	