

Nedēļas ēdienkarte bez piena

Rīgas Natālijas draudziņas vidusskola

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,6445	0,3504	4,0005	0,0004	0	2,072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11,81	14,0366	5,9677	0,0003	0	0,7105	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,8845	3,6655	2,2271	0,0001	0,0002	1,3085	
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>802,562</i>	<i>19,211</i>	<i>25,085</i>	<i>110,705</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>11,315</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	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>793,623</i>	<i>23,214</i>	<i>33,795</i>	<i>97,707</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>10,12</i>	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,2225	30,0123	0,0006	0	4,4651	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2,3015	9,514	6,4941	0,0003	0,0015	3,944	11
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>770,152</i>	<i>25,934</i>	<i>28,771</i>	<i>99,177</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>13,075</i>	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10,234	12,5284	6,246	0,0002	0	1,748	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,708	10,1125	2,8075	0,0001	0	0,3282	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<i>Kopā:</i>		<i>830,435</i>	<i>31,965</i>	<i>28,606</i>	<i>108,457</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>12,156</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	
Makaroni jūrnieku gaumē	250	342	16,612	13,2435	38,69	0,0012	0	3,7225	1;3
Baltā mērce	75	53	0,0901	1,0217	10,9221	0,0001	0	0,002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,7825	4,8525	4,4451	0,0001	0,0002	1,2275	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>805,866</i>	<i>27,708</i>	<i>30,947</i>	<i>101,793</i>	<i>0,002</i>	<i>0,005</i>	<i>13,457</i>	