

Nedēļas ēdienkarte

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6,2194	9,6227	6,0655	0,0001	0,0005	1,4225	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,4764	5,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0,8051	6,5384	2,0898	0,0001	0,0005	0,7101	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>568,112</i>	<i>22,796</i>	<i>24,271</i>	<i>63,046</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>8,41</i>	
Launags									
Makaronu piena zupa	300	306	11,628	7,308	48,762	0,0021	0,0135	1,224	1;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Sviestmaize ar gaļas pastēti	40	112	5,7614	5,0627	10,6738	0,0001	0	0,9195	1;7;9
<i>Kopā:</i>		<i>471,679</i>	<i>19,644</i>	<i>14,757</i>	<i>64,93</i>	<i>0,002</i>	<i>0,016</i>	<i>2,995</i>	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>604,964</i>	<i>27,842</i>	<i>20,438</i>	<i>75,643</i>	<i>0,001</i>	<i>0,011</i>	<i>8,128</i>	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,0002	0,001	0,42	7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>376,832</i>	<i>13,71</i>	<i>13,095</i>	<i>53,028</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>1,32</i>	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Cūkgaļas gulašs	50	103	5,8802	7,7734	2,2545	0,0001	0	0,1235	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,8852	2,239	2,7483	0,0001	0,0001	1,8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>704,991</i>	<i>20,478</i>	<i>27,579</i>	<i>83,17</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>7,962</i>	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>383,68</i>	<i>7,79</i>	<i>11,95</i>	<i>60,45</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Auzu cepums	40	159	3,5497	5,4461	23,8105	0	0,0067	0,8206	1;3;7
Cepts vistas giross	70	207	13,6248	16,3555	0,399	0,0001	0	0	10;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,0326	2,3034	4,638	0,0003	0	1,2666	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Rudzu maize	5	13	0,43	0,07	2,51	0	0	0,275	1
<i>Kopā:</i>		<i>572,689</i>	<i>22,932</i>	<i>25,808</i>	<i>59,898</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>6,73</i>	
Launags									
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,	0	0	0	7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1

Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		200,482	12,9	8,147	18,421	0	0	1,24	