

Nedēļas ēdienkarte

Rīgas Natālījas draudziņas vidusskola

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15,4979	6,4347	33,8353	0,0003	0	4,7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0,9058	7,3557	2,3511	0,0001	0,0005	0,7989	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		<i>811,431</i>	<i>32,151</i>	<i>29,975</i>	<i>99,863</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>12,889</i>	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	140	224	16,0868	14,1242	8,1449	0,0006	0	0,7633	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1,116	6,2232	7,1532	0,0004	0,0018	4,0176	
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	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		<i>821,456</i>	<i>36,543</i>	<i>27,539</i>	<i>103,854</i>	<i>0,001</i>	<i>0,012</i>	<i>12,783</i>	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,8786	3,5336	0,0001	0,0001	2,3242	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>979,651</i>	<i>27,979</i>	<i>34,993</i>	<i>123,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>11,602</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	80	237	15,5712	18,692	0,456	0,0001	0	0	10;3;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	7
Augļu un ogu dzēriens	180	28	0,2808	0,2448	5,787	0	0,0009	1,4616	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		<i>822,419</i>	<i>31,846</i>	<i>30,535</i>	<i>100,868</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>11,971</i>	