

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)	Enerģēti skā 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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>707,831</i>	<i>28,711</i>	<i>29,415</i>	<i>79,783</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>10,689</i>	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>748,508</i>	<i>33,199</i>	<i>24,344</i>	<i>96,478</i>	<i>0,001</i>	<i>0,012</i>	<i>11,454</i>	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Cūkgaļas gulašs	70	144	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0,1729	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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>907,331</i>	<i>25,083</i>	<i>33,158</i>	<i>112,897</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>10,478</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	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,5489	3,4551	6,957	0,0004	0	1,8999	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>734,981</i>	<i>27,889</i>	<i>27,994</i>	<i>89,301</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>10,745</i>	