

Nedēļas ēdienkarte bez piena

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)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10,3658	16,0378	10,1091	0,0002	0,0008	2,3709	
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>733,154</i>	<i>30,525</i>	<i>30,622</i>	<i>81,535</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>11,163</i>	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Malta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	0	0	0	0	0	0	0	
Baltā mērce	50	35	0,0601	0,6811	7,2814	0	0	0,0013	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Rīsu pudiņš	50	91	1,3411	1,5672	17,7512	0,0001	0,003	0,3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>548,126</i>	<i>10,308</i>	<i>7,85</i>	<i>105,818</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>10,969</i>	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,8054	6,244	0,0002	0	1,766	
Cūkgaļas gulašs	130	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīta pasta - makaroni	200	0	0	0	0	0	0	0	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	0	0	0	0	0	0	0	
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592	0	0,012	1,408	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>393,054</i>	<i>18,31</i>	<i>17,409</i>	<i>38,916</i>	<i>0,</i>	<i>0,012</i>	<i>5,374</i>	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Rīsu pudiņš	100	0	0	0	0	0	0	0	3
Cepti vistas stilbiņi	70	0	0	0	0	0	0	0	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,7184	0,2559	34,5141	0,0007	0	5,1349	9
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Sēklu maisījums	10	58	2,139	5,26	0,7426	0	0	0,716	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>492,808</i>	<i>13,754</i>	<i>11,723</i>	<i>79,887</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>13,15</i>	