



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	90	124	9,766	8,812	1,405	0,36		0,801	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,33	1,426	3,08	0,4		1,712	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		672	22,15	22,45	85,36	1,510	0	9,048	
Launags									
Auzu pārslu putra	250	237	11,088	6,625	33,611	0,75	0,875	2,025	1,7
Ievārijums zemeņu	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		296	12,51	7,10	45,51	0,750	0,875	2,670	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar cūkgalu un vārītiem kartupeļiem	200	85	1,538	4,144	10,06	1,	0,6	2,287	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,476	5,595	29,422	0,3		4,109	9
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	80	70	0,805	6,538	2,09	0,08	0,48	0,71	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
Bumbieri	120	66	0,6	0,36	14,88			3,96	
kopā:		608	19,71	19,35	86,72	1,380	7,080	16,834	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		278	10,15	16,44	22,02	0	2,000	1,901	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0,19		1,13	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025	0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
kopā:		565	18,03	24,67	65,51	0,575	7,075	8,310	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,235	15,415	19,52	0,1		2,751	3
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		301	5,08	21,54	20,35	0,100	0	2,751	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,954	12,604	4,683	0,15		1,324	
Vistas gaļas gulašs	90	137	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	3,		4,2	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592		12,	1,408	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Āboli	130	70	0,39	0,78	14,82			2,6	
kopā:		690	29,20	23,76	85,06	3,240	12,000	11,771	
Launags									
Kēkss	60	232	2,46	10,44	31,44				1;3;7
Jogurts	100	135	4,95	3,	22,05				7,
kopā:		367	7,41	13,44	53,49	0	0	0	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1,497	1,604	3,465	0,45		1,926	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		864	26,09	26,52	116,47	1,850	0	12,263	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Borščs ar cūkgaļu un vārītiem kartupeļiem	250	106	1,923	5,18	12,575	1,25	0,75	2,859	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15,498	6,435	33,835	0,345		4,726	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,006	8,173	2,612	0,1	0,6	0,888	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
Bumbieri	120	66	0,6	0,36	14,88			3,96	
kopā:		732	24,04	23,14	104,21	1,695	7,350	19,301	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	110	203	12,238	13,485	7,984	0,209		1,243	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Flamerī krēms	75	153	3,12	12,386	7,178	0,038	1,538	0,006	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
kopā:		716	22,15	31,66	82,97	0,777	8,038	11,210	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,805	6,244	0,2		1,766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	4,		5,6	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592		12,	1,408	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	130	70	0,39	0,78	14,82			2,6	
kopā:		879	37,73	29,54	109,28	4,300	12,000	14,784	