

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, 28.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
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
kopā:		647	25,40	25,66	77,44	0,504	7,000	7,926	
Launags									
Rauga pankūka	100	325	7,167	17,712	33,892	0,3	5,	0,039	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		376	8,21	21,81	36,44	0,300	7,000	0,039	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgalu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,8		3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,68		3,605	1
Salātu lapu maisījums	80	14	1,24	0,224	1,936			1,16	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		808	26,42	31,25	97,48	1,480	6,000	12,741	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	300	168	8,046	4,317	24,602	0,3	0,3	0,273	7
Sāļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Siers	40	136	9,92	10,72					7
kopā:		438	20,13	24,57	34,46	0,300	0,300	1,133	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas karbonāde	50	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1,3
Vārti kartupeli	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Saldā krējuma mērce ar kļipokiem	50	10	0,13	1,	0,135				7
Jauno kāpostu un sarkano redisu salāti ar eļļas	90	38	1,079	2,825	2,011			0,889	7
Sokolādes krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7
Dzērveņu 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	
Bumbieri	120	66	0,6	0,36	14,88			3,96	
kopā:		709	20,8	33,0	80,0	0,4	10,0	11,0	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sierīšs ""Baltais""	38	64	10,416	1,47	2,322				7
Jogurts	100	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		172	12,78	7,08	13,14	0	0	1,196	

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, 28.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gulašs	130	267	15,289	20,211	5,862	0,136		0,321	1,7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
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
kopā:		843	34,01	32,07	103,01	0,636	7,000	9,974	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgalu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,8		3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	230	507	13,65	22,928	52,847	0,782		4,146	1
Salātu lapu maisījums	100	17	1,55	0,28	2,42			1,45	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		861	30,13	34,58	97,80	1,582	0	14,672	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas karbonāde	70	212	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1,3
Vārti kartupeli	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Saldā krējuma mērce ar kļipokiem	50	10	0,13	1,	0,135				7
Jauno kāpostu un sarkano redisu salāti ar eļļas mērce	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7
Sokolādes krēms	70	206	3,543	17,032	9,598		7,	0,851	7
Dzērveņu 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	
Bumbieri	120	66	0,6	0,36	14,88			3,96	
kopā:		809	24,07	39,76	86,36	0,480	12,000	11,770	