



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Dārzeni skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)
Edienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 19.maijs	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
Cūkgāļas gulašs	100	205	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārīti 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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		742,59	31,80	29,66	86,44	0,50	7,00	7,93	
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, 20.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni zupa ar cūkgāļu	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 cūkgāļu 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	
Abolu 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
Sēklu 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, 21.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,079	2,825	2,011			0,889	7
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7
Ogu kiselis	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	
Bumbieri	120	66	0,6	0,36	14,88			3,96	
kopā:		699	20,64	31,97	79,91	0,420	10,000	10,968	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		172	12,78	7,08	13,14	0	0	1,196	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas liellopu, cūkgāļas un saldā krējuma mērce	100	166	9,316	8,494	3,314	0,8		0,331	1,6,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Banāni	150	150	2,04	0,34	34,			3,06	
kopā:		770	22,35	19,30	115,18	1,415	2,250	12,054	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		222	8,45	13,89	15,64	0	3,000	1,010	

piektdiena, 23.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepums Skolas	15	77	0,886	4,216	8,618		3,375	0,008	1,3
Cūkgāļas teftelis	70	156	9,87	9,464	7,811	0,084		0,325	1,3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08	1,9	

Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
kopā:		621	22,66	26,95	70,81	0,629	7,205	7,141	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sierīnš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918				7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		258	9,65	13,80	23,27	0	3,000	1,100	

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, 19.maijs	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
Cūkgāļas gulašs	130	267	15,289	20,211	5,862	0,136			0,321	1,7
Vārīti 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, 20.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	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 cūkgaļu 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, 21.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	70	212	12,324	16,966	2,261	0,28			0,278	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7
Kakao krēms	70	206	3,543	17,032	9,598		7,		0,851	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	
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	

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275			2,674	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Maltas liellopu, cūkgāļas un saldā krējuma mērce	130	216	12,111	11,043	4,308	1,04			0,431	1,6,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5		3,348	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Banāni	150	150	2,04	0,34	34,				3,06	
kopā:		933	28,81	23,60	136,70	1,815	2,500		13,861	

	piektdiena, 23.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepums Skolas	20	102	1,182	5,622	11,491			4,5	0,01	1,3
Cūkgāļas teftelis	70	156	9,87	9,464	7,811	0,084			0,325	1,3;7
Krējuma un tomātu mērce	70	73	0,572	6,636	2,742	0,063			0,043	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1		2,375	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75		0,87	
kopā:		722	24,46	31,33	83,92	0,777	8,350		8,743	