



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

pirmdiena, 26.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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:		558	25,76	19,08	69,98	1,100	0	7,280	

Launags									
Auzu pārslu putra	250	237	11,088	6,625	33,611	0,75	0,875	2,025	1,7
Zemeņu ievārījums	10	22	0,06	0,03	5,402		5,	0,12	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		342	12,50	11,25	47,23	0,750	5,875	2,790	

otrdiena, 27.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršs ar cūkgaļu 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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,392	17,965	32,675	0,612		2,877	1,3
Svaigu dārzu 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:		738	21,63	31,72	89,97	1,692	7,080	15,602	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			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	11,07	16,27	21,39	0	2,000	1,901	

trešdiena, 28.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	50	148	9,732	11,682	0,285	0,042			10,3,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,225		0,016	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Karamelu krēms	50	122	2,214	9,052	8,268				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:		574	17,76	25,83	65,28	0,657	6,200	7,526	
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, 29.maijs	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	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
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
Aboli	130	70	0,39	0,78	14,82			2,6	
kopā:		667	26,35	23,63	84,77	0,390	12,000	9,155	
Launags									
Kēkss	65	251	2,665	11,31	34,06				1,3;7
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7,
kopā:		386	7,62	14,31	56,11	0	0	0	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa **5.-9.klase**
Papildus 3x nedēļā LAD programma “Piens un Dārzeņi skolai”(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)
Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 26.maijs	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 dārzeņiem	130	179	14,106	12,729	2,029	0,52		1,158	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	38	1,663	1,782	3,85	0,5		2,14	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:		738	32,88	23,83	96,60	1,420	0	10,269	

otrdiena, 27.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	454	19,667	22,955	41,752	0,782		3,677	1,3
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:		928	28,21	39,66	112,13	2,132	7,350	18,252	

trešdiena, 28.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	70	207	13,625	16,356	0,399	0,058			10,3,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Piena mērce	70	25	1,266	0,6	3,72	0,315		0,022	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Karamelu krēms	70	171	3,1	12,674	11,575				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:		764	24,79	35,42	83,50	0,903	6,500	9,983	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	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	120	183	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	35,86	31,36	109,98	0,520	12,000	11,439	