



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Cūkgaļas stroganovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	110	59	0,33	0,66	12,54			2,2	
Udens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
kopā:		618	20,69	21,16	85,28	0,670	0,400	11,090	

Launags									
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
kopā:		318	12,89	13,39	36,31	0	2,000	3,065	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	800,		2,391	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		659	25,15	27,07	78,93	800,290	0,800	7,927	

Launags									
Ievārījuma maizīte	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Svaigu dārzenu asorti ar seleriju	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		234	5,41	9,71	31,74	0,340	4,600	1,360	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,28		0,201	3
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un piena mērce	30	20	0,661	0,964	2,159	0,12			7,
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7,
Uzpūtenis	50	45	0,613	0,107	10,246		2500,	0,213	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Āboli	110	59	0,33	0,66	12,54			2,2	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		669	26,95	20,30	91,08	1,400	2500,000	11,860	

Launags									
Pasta ar sieru	130	262	11,226	12,389	26,265	0,13		1,39	1,3,7,9
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		266	11,37	12,48	26,63	0,130	0	1,490	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,998	2,541	7,234	0,24	0,4	1,856	
Āboli	110	59	0,33	0,66	12,54			2,2	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		638	17,99	21,06	92,61	0,950	1,400	11,410	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Pusžāveta desa	15	63	1,95	6,	0,27				7
kopā:		212	13,68	11,85	12,42	0	0	0,900	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7

Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Udens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		685	31,17	25,68	80,16	0,972	0,840	12,025	
Launags									
Ābolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		397	13,77	21,77	36,42	0,200	5,200	1,341	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma “Piens un Augļi skolai”(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Āboli	110	59	0,33	0,66	12,54			2,2	
Udens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
kopā:		797	26,94	26,49	111,34	0,850	0,500	13,919	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1000,		2,989	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		848	31,01	34,01	104,45	1000,380	1,050	10,855	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,36		0,259	3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Tomātu un piena mērce	60	40	1,322	1,928	4,319	0,24			7,
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	110	62	1,662	3,573	5,652	0,88		2,614	7,
Uzpūtenis	60	54	0,736	0,128	12,295		3000,	0,256	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Āboli	110	59	0,33	0,66	12,54			2,2	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		772	31,77	24,94	101,33	1,710	3000,000	12,939	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	163	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,123	2,858	8,139	0,27	0,45	2,088	
Āboli	110	59	0,33	0,66	12,54			2,2	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		732	21,45	25,63	102,43	1,130	1,450	12,863	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16,864	14,169	3,239	0,09		0,256	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Udens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		875	38,88	32,31	104,26	1,276	1,120	15,814	