



Nedēļas ēdienkarte

Grupa **1.-4.klase**

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

Edienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	180	141	6,35	9,809	6,58	540,	180,	1,745	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar	80	144	7,444	11,506	2,88	640,		0,998	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	180,		1,901	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	90	36	1,372	2,884	2,017	360,		0,932	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		602	24,55	29,15	61,49	1720,000	180,000	5,576	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	200,	2000,	0,51	1;7
Mandarīni	60	28	0,42	0,18	6,06			1,02	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		313	8,69	11,65	43,58	200,000	2000,000	3,330	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	180	114	1,312	9,185	6,813	180,		2,68	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	10,		0,38	1,
Plovs ar cūkgaļu	180	367	13,882	14,922	44,297	720,		2,152	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	160,		1,64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448	
kopā:		640	17,18	28,93	77,62	1070,000	0	7,300	

Launags									
Pankūka ar biezpienu	100	267	11,653	10,096	31,817	80,	1540,	0,138	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		394	14,61	12,80	55,52	80,000	1540,000	4,289	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	70,		0,189	3,
Vārīti kartupeļi	160	119	3,392	0,17	25,101	160,		3,562	
Piena mērce ar baziliku	15	17	0,487	1,052	1,342	60,		0,004	7,
Marinēti gurķi	60	35	0,3		1,8				
Sokolādes krēms	50	189	2,285	15,14	11,012		5000,	1,44	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5000,	0,993	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		700	21,70	29,50	78,71	290,000	10000,000	6,188	

Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		315	9,13	14,30	36,54	0	0	2,850	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka	150	177	10,356	13,209	4,068	1020,		0,642	1,
Maltās cūkgaļas mērce	80	162	7,482	13,008	3,486	800,		0,259	1;6;7
Vārīta pasta - makaroni	160	291	8,954	4,438	52,78	640,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	70,	700,	2,1	
Udens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		671	27,75	32,93	64,42	2530,000	700,000	3,219	

Launags									
Olu kultenis ar desu	100	172	9,596	13,383	2,698	370,		0,121	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		263	12,02	17,73	13,21	370,000	0	1,121	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Prjaņiki	20	72	1,08	0,66	15,32				1;3;5;8
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	128	7,724	8,6	4,9	133,		0,848	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	200,		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	200,	100,	2,375	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		525	20,44	19,26	66,67	533,000	100,000	7,423	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Sviestmaize ar sieru	30	105	4,367	6,603	7,			0,507	1;7
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	20,			10;3;7
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		295	10,60	23,36	10,17	20,000	0	0,507	

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, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Borščs ar skābiem kāpostiem	250	195	8,82	13,623	9,138	750,	250,	2,424	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	180	9,305	14,383	3,601	800,		1,248	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	200,		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	400,		1,035	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5000,	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		811	28,48	35,18	94,87	2150,000	5250,000	10,179	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Dārzenu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	200,		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	20,		0,76	1,
Plovs ar cūkgaļu	220	448	16,966	18,238	54,141	880,		2,631	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	200,		2,05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
kopā:		800	21,50	34,77	99,95	1300,000	0	9,017	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	80	194	11,564	11,469	10,352	80,		0,216	3,
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	180,		4,007	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	120,		0,008	7,
Marinēti gurķi	80	47	0,4		2,4				
Šokolādes krēms	50	189	2,285	15,14	11,012		5000,	1,44	6;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5000,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		792	25,76	33,01	87,33	380,000	10000,000	6,664	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Soļanka	150	177	10,356	13,209	4,068	1020,		0,642	1,
Maltās cūkgaļas mērce	90	182	8,418	14,634	3,922	900,		0,291	1;6;7
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	720,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	90,	900,	2,7	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		738	30,07	35,75	72,49	2730,000	900,000	3,851	

piekdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------------	-----------------	-------------	-----------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	---------------------	-----------------

Pusdienas

Prjaņiki	30	107	1,62	0,99	22,98				1;3;5;8
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	165	9,931	11,057	6,3	171,		1,091	1;3;7

Kartupeļu biezputra	220	186	5,955	2,096	34,786	220,		4,62	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	200,	100,	2,375	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		742	28,77	23,80	101,23	591,000	100,000	10,286	