



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, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	92	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	7,
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1,771	3,467	1,694		0,5	1,882	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		702	29,39	23,12	92,10	1,800	1,500	10,891	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		334	21,02	14,94	28,46	0	10,000	0,872	
otrdiena, 3.februāris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		629	26,35	23,48	76,68	0,460	3,950	9,130	

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	3	12			2,994		3,		
kopā:		282	11,07	16,27	22,39	0	3,000	1,901	
trešdiena, 4.februāris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas									
Soļanka	200	235	13,808	17,613	5,424	1,36		0,855	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		886	37,24	39,84	93,64	2,320	0,400	9,195	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Banāni	130	114	1,56	0,26	26,			2,34	
kopā:		400	9,83	11,73	63,52	0,200	2,000	4,650	

ceturtdiena, 5.februāris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	166	9,555	8,506	12,373	0,352		2,078	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10,683	14,343	41,359	1,152		3,244	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		742	27,87	31,45	80,12	1,504	0	7,344	

Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeņu asorti	80	15	0,733	0,159	2,445			1,775	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		367	8,83	23,72	28,56	0,550	0	5,541	

piektdiena, 6.februāris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kafijas smalkmaizīte	70	238	4,887	8,759	34,386		0,01	0,03	1;3;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	

kopā:		765	23,00	25,16	108,23	0,500	1,010	12,316	
Launags									
Plānās pankūkas	100	248	9,284	6,562	37,343	0,1	1,	0,046	1,3;7
Zemeņu ievārījums	5	11	0,03	0,015	2,701		2,5	0,06	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		273	9,34	6,63	43,05	0,100	6,500	0,106	

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, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	220	101	3,019	4,346	12,317	1,32		3,991	9,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033		0,6	2,259	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		838	34,78	26,66	111,94	2,030	1,600	13,157	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Solanka	200	235	13,808	17,613	5,424	1,36		0,855	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		952	39,16	41,16	104,70	2,360	0,500	10,986	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36		0,755	1;3
Kartupeļu biezputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22		4,62	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		757	31,56	29,01	90,98	0,580	5,500	10,425	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	166	9,555	8,506	12,373	0,352		2,078	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		896	32,62	34,61	104,93	1,632	0	9,905	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kafijas smalkmaizīte	70	238	4,887	8,759	34,386		0,01	0,03	1;3;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		869	27,29	27,45	124,07	0,550	1,010	14,227	