



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, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Baltmaizes grauzdīņi	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 griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		701	27,93	23,87	91,89	1,010	1,500	10,484	

Launags									
Biezpiena plācenītis	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, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
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	
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		649	19,06	23,53	88,60	1,760	0,400	11,646	

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	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104			0,013	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas	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,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		619	22,86	25,70	73,02	0,480	3,950	9,615	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		337	11,86	16,52	34,59	0	3,000	2,601	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas	200	175	11,378	5,772	19,03			4,413	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	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 (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		698	29,39	28,12	75,38	1,152	0	7,679	

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, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,

Cepts vistas giross	70	252	17,095	19,275	1,656	0,28	0,35	0,079	
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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		691	25,41	33,75	68,67	1,280	2,950	13,650	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289			0,732	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		343	20,87	11,73	37,22	0	3,000	2,572	

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, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		804	32,11	27,14	105,72	1,130	1,600	11,667	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		737	21,46	26,16	101,90	2,000	0,500	14,263	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36		0,755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0,422	5,521	3,157			0,02	7,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		756	27,77	32,72	86,75	0,590	5,500	10,745	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14,222	7,216	23,788			5,516	
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 (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		895	36,99	32,72	104,95	1,280	0	11,343	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	90	324	21,979	24,782	2,129	0,36	0,45	0,101	

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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		814	31,33	41,36	76,02	1,540	3,450	15,114	