

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Edienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rosolņiks	180	129	1,852	7,455	13,338	0,734	0,9	2,439	9,
Cūkgālas gulašs	100	174	11,266	13,112	2,839	0,302		0,424	1,
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:		700	26,55	29,36	81,22	1,236	2,400	8,481	
Launags									
Biezpiena pankūkas	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, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		595	18,76	22,93	77,20	1,760	0,400	9,646	
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, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	150	138	3,448	5,577	18,178	0,6		2,3	7,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0,599	3,672	5,179	0,28	1,4	2,223	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Putukrējums	50	134	1,045	9,654	9,386		7,5	0,15	6;7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		632	18,04	36,13	56,19	1,160	12,900	6,054	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		370	12,27	16,47	42,39	0	3,000	3,701	
ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
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,
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,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		791	31,51	36,92	75,88	2,092	0,350	8,932	
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, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	70	252	17,095	19,275	1,656	0,28	0,35	0,079	
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	
Biešu salāti ar kīpolkiem 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	
Cepums Skolas	20	102	1,182	5,622	11,491		4,5	0,01	1;3
kopā:		647	24,71	32,17	61,95	0,680	5,850	8,578	
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,		
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		342	20,58	11,78	37,42	0	3,000	5,172	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rosolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Cūkgaļas gulašs	130	227	14,646	17,046	3,691	0,393		0,551	1,
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:		810	31,23	34,98	91,08	1,439	2,600	9,573	
otrdiena, 20.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	
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:		684	21,16	25,56	90,50	2,000	0,500	12,263	
trešdiena, 21.janvāris	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	220	202	5,057	8,18	26,661	0,88		3,373	7,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0,856	5,246	7,398	0,4	2,	3,176	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Putukrējums	50	134	1,045	9,654	9,386		7,5	0,15	6;7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		740	19,97	40,33	71,62	1,560	14,500	8,279	
ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
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,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		862	33,11	41,07	82,14	2,280	0,500	10,330	
piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	90	324	21,979	24,782	2,129	0,36	0,45	0,101	
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104			0,013	7,
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	
Cepums Skolas	20	102	1,182	5,622	11,491		4,5	0,01	1;3
kopā:		742	30,23	37,71	67,13	0,790	5,950	9,268	