



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, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		576	22,96	23,81	68,66	1,400	1,600	6,643	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8,528	4,23	26,822	0,3	3,	0,765	1;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		399	11,41	13,48	57,86	0,300	3,000	4,565	
otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
kopā:		565	24,15	20,66	70,63	0,450	3,700	5,881	

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				
kopā:		227	7,93	14,10	16,54	0	0	1,050	
trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas									
Frikadelu zupa	200	135	6,032	7,149	11,262	0,23		3,31	1;3;7;9
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		640	23,86	25,93	63,02	0,391	0	12,455	

Launags									
Plānās pankūkas	100	248	9,284	6,562	37,343	0,1	1,	0,046	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,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	11,74	8,97	51,64	0,100	4,000	0,897	
ceturtdiena, 29.janvāris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	1,152		1,408	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		783	37,42	38,89	56,91	2,582	0,700	4,653	

Launags									
Auzu pārslu putra	250	183	7,088	4,125	29,608	1,	2,5	2,025	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		326	10,25	7,11	55,85	1,000	5,500	3,825	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	137	5,443	7,546	11,579	0,4		2,588	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Cūkgaļas mājas kotlete	60	113	9,384	5,965	5,089	0,072		0,562	1;3
kopā:		621	21,98	20,75	71,53	0,872	6,100	10,793	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		

kopā:		423	11,19	17,82	54,08	0,220	3,000	2,112	
-------	--	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

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, 26.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,	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:			715	29,03	26,89	89,72	1,600	1,600	9,332	
otrdiena, 27.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228		
kopā:			750	31,46	26,20	95,98	0,590	3,700	8,143	
trešdiena, 28.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	168	7,54	8,937	14,077	0,288		4,138	1;3;7;9	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,001		6,968		
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:			793	30,36	31,92	80,55	0,489	0	15,954	
ceturtdiena, 29.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
Pusdienas										
Soļanka	200	235	13,808	17,613	5,424	1,36		0,855	1,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7		
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
kopā:			832	39,48	41,08	62,18	2,730	0,900	5,410	
piektdiena, 30.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	250	171	6,804	9,432	14,474	0,5		3,235		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068		
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	10,948	6,959	5,938	0,084		0,655	1;3	
kopā:			778	28,35	24,19	95,36	0,984	6,100	13,733	