



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, 2.marts	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	80	148	9,747	10,785	2,521	0,214		0,268	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		795	27,73	28,48	105,10	1,310	1,750	8,822	

Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu""	100	342	6,3	1,3	72,9			1,8	1,
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		531	11,55	4,90	106,35	0	0	3,800	

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75		4,656	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Piens (skolas)	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:		698	27,36	29,73	78,26	1,030	1,000	14,272	

Launags									
Kēkss	65	251	2,665	11,31	34,06				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		274	2,79	11,37	39,96	0	2,000	0	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		654	27,59	21,61	82,54	0,496	0	9,618	

Launags									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	100	174	11,266	13,112	2,839	0,302		0,424	1,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		776	33,07	29,99	92,02	1,482	0,400	5,345	

Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cisiņi (MK172)	500	1080	56,5	83,5	26,				7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jānogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Cepums Skolas	30	153	1,772	8,432	17,237		6,75	0,015	1;3

Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		1723	72,80	107,08	115,39	0,320	10,740	10,515	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1,3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

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.marts	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,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1		1,878	7,	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
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:		901	32,24	32,09	117,95	1,383	2,000	10,771		

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		841	32,67	34,87	96,41	1,250	1,250	17,658	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	200	19,304	12,851	0,78	0,36		0,063	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		790	34,80	25,44	100,15	0,576	0	10,946	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	100	174	11,266	13,112	2,839	0,302		0,424	1,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		859	36,49	31,79	104,82	1,502	0,450	6,790	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7,
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepums Skolas	30	153	1,772	8,432	17,237		6,75	0,015	1;3
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		920	27,47	38,12	113,87	0,400	12,050	13,509	