

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	180	346	16,122	13,991	38,105	1,152		1,408	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	80	38	1,307	1,832	4,146	0,32		2,237	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		544	27,15	23,21	56,20	1,633	0	4,678	

Launags									
Cepti kartupeli ar olu	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
kopā:		419	14,15	23,71	36,36	0,550	0	4,266	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		584	19,24	28,40	61,70	0,720	8,500	6,985	

Launags									
Mannā biežputra	250	191	8,788	3,758	30,292	0,25	0,25	0,032	1;7
Ķiršu ievārījums	10	25	0,05	0,01	6,08			0,05	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		362	10,38	12,31	51,93	0,250	5,250	1,182	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		714	25,48	27,15	89,47	1,667	0,500	10,266	

Launags									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4		0,026	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		418	19,40	21,77	35,57	0,400	3,000	4,413	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	200	111	2,696	7,906	7,088	0,6		2,626	7,
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		602	26,24	25,43	65,90	0,966	0	9,175	

Launags									
Biezpiena sierīnš	38	141	4,446	9,31	9,918				7,
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		155	4,47	9,36	12,92	0	3,000	0	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 6.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1,	1,2	4,8	0,2		3,6	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		748	31,07	23,85	99,94	0,704	0	9,455	

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1,471	2,061	4,664	0,36		2,516	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		784	37,36	29,48	90,59	2,100	0	8,238	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		775	25,56	34,03	89,28	0,780	10,000	9,910	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4,237	7,077	12,021	1,		2,494	1;3
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
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		783	27,20	29,73	99,20	1,897	0,500	11,082	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3,37	9,882	8,86	0,75		3,283	7,
Veltņītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1,449	3,748	2,053	0,09		0,684	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		761	31,16	28,41	92,69	1,156	0	12,776	