

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4. klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28			0,623	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6				1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,63	0,35			1,498	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02				0,55	1,
kopā:		611	27,27	20,92	77,48	1,430	0	0	6,518	

Launags

Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2	0,04		1,62	1;7
levārijums	30	42	0,3	0,03	11,7					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095				0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39				0,15	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		313	11,69	9,99	45,65	0,200	0,040	0	2,640	

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66		2,12	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8			2,475	
Svaigju dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24		0,749	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		722	25,37	28,89	89,07	1,040	6,900	0	7,512	

Launags

Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53				1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498				0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		278	10,15	16,44	22,02	0	2,000	0	1,901	

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,828	9,828	5,6	0,152			0,97	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35		2,419	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,807	0,02	0,82		0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		543	16,45	20,67	70,52	0,462	6,170	0	8,824	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,		0,273	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19				1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Siers	20	68	4,96	5,36						7,
kopā:		422	17,17	14,91	54,41	0,300	3,000	0	5,313	

	ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2			2,745	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2			0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09			2,324	
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:		639	26,34	26,76	72,50	0,690	0	0	8,724	

Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2					1;3;7
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86				0,91	

Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		279	3,10	9,08	45,06	0	3,000	0,910	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,1	0,5	1,24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
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
kopā:		606	22,16	21,84	78,52	0,310	7,750	8,257	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	188	18,278	2,764	22,103		13,	0,041	1;11;3;7
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		308	24,87	332,89	35,66	0	3,000	38,662	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	132	9,766	9,712	1,405	0,36		0,801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	120	46	1,996	2,138	4,508	0,6		2,568	7
Piens	200	96	6,4	4	9				7
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
kopā:		756	33,2	25,86	96,3	1,96	0	7,766	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1		3,094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		881	30,83	33,39	112,84	1,245	6,93	9,325	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	165	9,931	11,057	6,3	0,171		1,091	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		685	20,95	24,92	91,07	0,576	6,475	11,849	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135				7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1		2,582	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		726	29,99	29,25	84,24	0,75	0	10,768	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1,704	3,835	3,498	0,12	0,6	1,488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Cepums Skolas	30	153	1,772	8,432	17,237		6,75	0,015	1;3
kopā:		709	25,52	23,23	97,05	0,38	7,85	10,655	