

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4. klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		539	23,22	20,44	64,39	0,594	0	6,653	

Launags

Pankūka pildīta ar cūkgāļu	150	457	21,83	23,828	37,8	0,202	1,32	0,218	1;3;7;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		580	23,90	28,26	56,21	0,202	3,320	1,128	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	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 cūkgāļu un dārzeņiem	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	
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:		503	22,55	19,53	57,79	1,633	0	5,778	

Launags

Cepti kartupeļi 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, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Cūkgāļas 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,
Karameļu krēms	50	122	2,214	9,052	8,268				7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
kopā:		640	19,69	30,63	70,16	0,620	4,600	7,616	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		280	20,76	12,76	19,60	0	0	0	

ceturtdiena, 21.maijs	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,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
kopā:		636	23,54	25,78	74,20	1,800	1,000	13,391	

Launags

Omelete	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,
Dārzenu 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, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	263	11,578	18,648	11,018	0,25	0,25	1,439	1,
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		735	29,54	33,06	78,06	0,616	0,250	5,648	
Launags									
Biezpiena sierīņš	38	141	4,446	9,31	9,918				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		384	8,24	18,34	45,80	0	3,000	2,900	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 18.maijs	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,
Cūkgālas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti 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, 19.maijs									
Pusdienas									
Dārzeni zupa ar grūbām un cūkgāļu	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 cūkgāļu un dāržiem	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	
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:		692	31,04	25,52	82,14	2,100	0	8,238	
trešdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Cūkgālas 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,
Karameļu krēms	50	122	2,214	9,052	8,268				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,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
kopā:		802	25,51	33,83	96,37	0,680	5,100	10,419	
ceturtdiena, 21.maijs									
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,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Vistas gaļa ar dāržiem krējuma mērcē	120	196	12,75	14,24	3,51	0,48		0,685	7,
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
kopā:		705	26,64	30,56	77,32	2,080	1,000	14,005	
piektdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Soļanka	300	316	13,894	22,378	13,222	0,3	0,3	1,726	1,
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1,449	3,748	2,053	0,09		0,684	7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	250	4	0,1	0,05	0,688				
kopā:		675	30,50	36,71	52,66	0,476	0,300	6,099	