



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
kopā:			344	10,67	13,31	46,62	0,200	0,200	1,515	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2			3,173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204			0,447	1,7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6				1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565				0,737	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		632	25,44	25,37	73,54	1,004	0	0	5,457	

Launags

Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,					7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526				0,488	
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									
kopā:		302	23,41	13,63	20,70	0	0	0	2,228	

	otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Biešu zupa	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8		0,6	2,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	407	19,705	15,78	46,573	0,88			1,722	1,
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3		1,5	2,885	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9				0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		753	26,45	25,79	102,10	1,980	0	2,100	9,390	

Launags

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56				0,159	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467				1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994			3,		
kopā:		348	11,59	10,33	53,22	0	0	3,000	1,893	

	trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--	------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	184	12,624	12,887	4,215	0,28			0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4			4,2	7,
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2			4,124	11,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar citronu	250	4	0,088	0,075	0,4					
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,807			0,8	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
kopā:		684	24,18	29,38	78,97	0,880	0	5,800	11,007	

Launags

Kefīra pankūka	70	165	4,3	5,785	23,586			0,35	0,033	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	250									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		235	5,19	6,05	39,69	0	0	0,350	0,733	

	ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--	--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2			2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1		0,3	2,805	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422			5,	1,624	
kopā:		685	21,26	25,27	91,86	0,900	0	5,300	9,474	

Launags

Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2			6,216	
Gurķi mizoti	10	1	0,06	0,02	0,18				0,05	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01		0,01	0,004	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		406	12,26	15,40	53,30	0,210	0	0,010	6,270	

	piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
--	-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Cepums Skolas	40	204	2,363	11,243	22,982				0,02	1;3
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,823	11,887	2,585	0,402			0,572	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1			0,6	7,
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,
kopā:		707	22,33	29,11	85,31	0,702	0	5,000	8,544	

Brokastis

Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2		0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tomāti	10	2	0,1	0,02	0,26				0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		241	9,13	7,87	35,08	0,200	0	0,200	3,068	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	250	117	3,84	6,977	9,552	0,25			3,966	
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204			0,447	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347				1,106	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		758	29,34	29,06	92,73	1,254	0	0	6,619	
	otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Biešu zupa	250	78	1,79	2,7	11,335	1,	0,75		2,716	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	250	462	22,392	17,932	52,924	1,			1,956	1,
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5		2,885	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9				0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		896	31,48	30,77	121,03	2,300	2,250	0	11,267	
	trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Cūkgalas kotlete	80	211	14,427	14,728	4,817	0,32			0,671	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46			4,83	7,
Burkānu salāti ar sezama seklinām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2			4,124	11,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citronu	250	4	0,088	0,075	0,4					
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758		1,		0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
kopā:		808	28,93	33,44	95,30	0,980	6,000	0	12,821	
	ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2			2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3		2,805	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,		1,624	
kopā:		737	22,98	25,55	101,90	0,900	5,300	0	10,574	
	piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Cepums Skolas	40	204	2,363	11,243	22,982				0,02	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,823	11,887	2,585	0,402			0,572	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1			0,6	7,
Jānogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,		0,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		816	25,37	31,44	103,46	0,752	5,000	0	10,757	