

Nedēļas ēdienkarte
Grupa
1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

pirmdiena, 2.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,789	6,242	9,146	0,2		3,232	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgalas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1		1,878	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	
kopā:		608	18,20	21,92	82,94	0,530	0,750	9,644	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		189	17,67	4,00	19,26	0	7,000	1,358	

otrdiena, 3.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzenu sautējums ar cūkgalu	200	287	14,23	9,286	36,673	0,75		4,225	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		542	23,91	21,08	63,70	0,980	0,950	9,964	

Launags									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		164	7,14	3,13	26,20	0,200	0,200	0,026	

trešdiena, 4.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu biešu salāti	80	60	0,991	4,199	4,553	0,24		1,56	
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				
kopā:		551	26,39	23,02	59,18	0,720	0	6,425	

Launags									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
kopā:		302	7,65	6,76	51,80	0,100	5,000	2,944	

ceturtdiena, 5.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīti kartupeli	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,909	5,374	3,473	0,07	0,21	1,964	
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		597	27,88	26,10	60,56	0,846	3,210	13,178	

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
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

piektdiena, 6.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,56		2,38	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		656	20,75	24,75	78,74	1,100	1,200	7,499	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	128	15,931	2,583	9,883		2,4	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:		221	18,71	8,97	15,92	0	4,400	0,884	

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.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25		4,04	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgālas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
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	
kopā:		789	23,53	26,62	111,55	0,650	1,000	12,294	

otrdiena, 3.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzenu sautējums ar cūkgāļu	250	345	17,075	11,143	44,008	0,9		5,07	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		735	31,72	27,83	88,37	1,250	1,250	14,040	

trešdiena, 4.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21,038	13,783	0,755	0,36		0,028	
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	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				
kopā:		730	35,04	28,39	82,66	0,890	0	8,766	

ceturtdiena, 5.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
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	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		725	31,11	29,72	80,32	0,926	4,300	16,404	

piektdiena, 6.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275		2,674	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		900	27,68	29,88	117,42	1,365	1,350	11,325	