

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

pirmdiena, 11.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,968	4,206	6,392	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	100	213	5,427	19,774	3,341	0,1		0,298	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		723	21,72	35,26	77,65	0,750	1,500	13,655	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Medus	5	15	0,02		3,755				
kopā:		230	19,13	7,13	22,04	0	0	0,760	

otrdiena, 12.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	230	214	4,2	10,338	25,463	0,23		4,426	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1,087	0,215	23,558		15,	0,471	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		719	22,32	26,68	96,06	0,367	15,700	10,569	

Launags									
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7,425	13,8	16,31			1,545	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		235	7,95	13,90	19,32	0	3,000	1,545	

trešdiena, 13.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	202	8,523	12,433	13,752	0,4		2,562	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Ēdaras sieru	200	235	6,291	10,323	29,239	0,6		4,444	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		736	19,92	30,17	94,50	1,300	0	13,156	

Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5,2	8,494	38,48	0,2		5,46	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	19	0,252	1,901	0,291	0,01	0,01	0,004	7
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7
kopā:		347	9,95	13,40	45,52	0,210	0,010	5,464	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	200	129	7,765	6,696	9,15	1,72		3,268	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0,877	1,528	4,05	0,07	0,07	2,11	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		734	27,97	34,33	71,04	2,576	0,070	7,945	

Launags									
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35			2,04	
kopā:		194	5,55	3,33	35,40	0	0	2,040	

piektdiena, 15.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	103	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3,9

Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,1	12,697	0,408	0,05		0,106	
Kartupeļu biežputra	200	184	4,598	7,436	24,237	0,2	0,4	3,066	7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	78	1,662	4,338	7,084	1,	5,5	2,473	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar upeņu garšu	150	36	0,015		9,015			0,27	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		731	31,72	35,01	70,47	2,050	5,900	9,853	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	246	6,263	8,45	35,509	0,5	1,	0,21	1;3;7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Dārzeņu asorti	1000	185	9,158	1,992	30,558			22,183	
kopā:		523	17,88	12,85	82,36	0,500	6,000	23,244	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 11.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,2		3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	100	213	5,427	19,774	3,341	0,1		0,298	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1,116	6,223	7,153	0,36	1,8	4,018	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		852	25,67	38,03	98,85	0,910	1,800	17,357	

otrdiena, 12.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeniņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0,077		0,769	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	250	232	4,565	11,238	27,678	0,25		4,81	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1,087	0,215	23,558		15,	0,471	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		832	26,00	30,82	111,05	0,447	16,200	13,450	

trešdiena, 13.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	253	10,653	15,541	17,19	0,5		3,203	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	294	7,864	12,904	36,549	0,75		5,555	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		846	23,63	35,85	105,25	1,550	0	14,908	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	200	129	7,765	6,696	9,15	1,72		3,268	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Cūkgaļas stroganovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0,367		0,285	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1	3,015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		952	31,22	40,94	102,55	2,987	0,100	10,258	

piektdiena, 15.novembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	103	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,297	0,25	0,5	3,832	7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	78	1,662	4,338	7,084	1,	5,5	2,473	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar upeņu garšu	150	36	0,015		9,015			0,27	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		898	40,23	42,23	86,73	2,120	6,000	11,761	