

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, 25.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|-----------|------------|----------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 100 | 138 | 10,851 | 9,792 | 1,561 | 0,4 | | 0,89 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 150 | 299 | 0,84 | 4,65 | 54, | 0,6 | | 2,55 | 1 |
| Kāpostu gruku salāti | 100 | 12 | 0,6 | 0,2 | 1,8 | | | 0,5 | |
| Piens | 200 | 96 | 6, | 4, | 9, | | | | 7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| Cepums Skolas | 15 | 77 | 0,886 | 4,216 | 8,618 | | 3,375 | 0,008 | 1,3 |
| Ābols | 100 | 54 | 0,9 | 0,1 | 12,4 | | | 0,7 | |
| kopā: | | 727 | 22 | 23 | 97 | 1 | 3 | 6 | |

| Launags | | | | | | | | | |
|----------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|-----|
| Olu kultenis | 160 | 279 | 16,857 | 21,073 | 3,931 | 0,16 | | 0,042 | 3,7 |
| Kliju maize | 30 | 82 | 3,63 | 0,81 | 14,19 | | | 1,74 | 1 |
| Sviests | 10 | 75 | 0,06 | 8,25 | 0,44 | | | | 7 |
| Zaļu tēja | 200 | 4 | 0,062 | 0,122 | 0,019 | | | | |
| kopā: | | 439 | 20,61 | 30,26 | 18,58 | 0,160 | 0 | 1,782 | |

| otrdiena, 26.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------|----------------------------|----------------|-----------|------------|----------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Soļanka | 180 | 165 | 9,071 | 12,141 | 4,715 | 1,224 | | 0,77 | 1,7 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām | 200 | 157 | 13, | 5,791 | 12,21 | 0,2 | | 4,176 | |
| Burkānu salāti ar sēklīnām | 90 | 133 | 2,069 | 11,516 | 5,234 | 0,27 | 1,35 | 3,151 | |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0,33 | 0,09 | 20,9 | | | 0,41 | |
| Piens | 200 | 96 | 6, | 4, | 9, | | | | 7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| Ābols | 100 | 54 | 0,9 | 0,1 | 12,4 | | | 0,7 | |
| kopā: | | 756 | 33 | 35 | 75 | 2 | 1 | 10 | |

| Launags | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------|
| Tēja ar cukuru | 250 | 44 | 0,65 | 0,128 | 10, | | 10, | | |
| Kafijas smalkmaizīte | 70 | 238 | 4,887 | 8,759 | 34,386 | 0,409 | 9,656 | 0,03 | 1,3,7 |
| kopā: | | 282 | 5,54 | 8,89 | 44,39 | 0,409 | 19,656 | 0,030 | |

| trešdiena, 27.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|-----------|------------|----------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 212 | 12,324 | 16,966 | 2,261 | 0,28 | | 0,278 | 1,3 |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 184 | 4,598 | 7,436 | 24,237 | 0,2 | 0,4 | 3,066 | 7 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | 90 | 50 | 1,199 | 2,876 | 4,657 | 0,09 | 0,9 | 2,7 | |
| Rīsu krēms | 50 | 107 | 1,551 | 7,054 | 9,281 | 0,024 | 2,5 | 0,111 | 7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 37 | 0,446 | 0,116 | 7,956 | | 5, | 1,32 | |
| Ūdens ar cidoniju garšu | 200 | 47 | 0,02 | 0,02 | 11,54 | | | | |
| kopā: | | 636 | 20 | 34 | 60 | 1 | 9 | 7 | |

| Launags | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|------------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|---|
| Vārīti cīsiņi (MK172) | 50 | 108 | 5,65 | 8,35 | 2,6 | | | | 7 |
| Tomāti | 50 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | | | 0,5 | |
| Skābā krējuma ķiploku mērce | 20 | 39 | 0,505 | 3,801 | 0,583 | 0,02 | 0,02 | 0,007 | 7 |
| Zaļu tēja | 200 | 4 | 0,062 | 0,122 | 0,019 | | | | |
| kopā: | | 159 | 7 | 12 | 5 | 0 | 0 | 1 | |

| ceturtdiena, 28.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Gulašzupa | 200 | 213 | 11,179 | 15,545 | 6,953 | 1,6 | | 1,116 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Plovs ar cūkgaļu | 180 | 363 | 13,796 | 14,914 | 43,318 | 0,72 | | 2,135 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu | 70 | 45 | 0,994 | 2,937 | 3,559 | 0,07 | 0,7 | 2,022 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| Ābols | 100 | 37 | 0,6 | 0,2 | 8,3 | | | 0,2 | |
| kopā: | | 724 | 28,49 | 34,94 | 72,63 | 2,390 | 0,700 | 6,573 | |

| Launags | | | | | | | | | |
|-------------------|-----|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|---|
| Kartupeļu pankūka | 100 | 237 | 4,235 | 15,415 | 19,52 | 0,1 | | 2,751 | 3 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7 |
| Zaļu tēja | 200 | 4 | 0,062 | 0,122 | 0,019 | | | | |
| kopā: | | 281 | 4,82 | 19,54 | 20,08 | 0,100 | 0 | 2,751 | |

| piektdiena, 29.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|-----------|----------------------------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| Buljons ar makaroniem | 200 | 85 | 3,304 | 0,809 | 16,074 | 0,38 | | 1,834 | 1,3 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Bērnu cisiņi | 50 | 152 | 6,2 | 14,15 | | | | | 1,10,6 |
| Kartupeļu biežputra | 150 | 127 | 4,06 | 1,429 | 23,718 | 0,15 | | 3,15 | 7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu | 90 | 55 | 1,116 | 4,644 | 2,376 | 0,09 | | 0,54 | |
| Piens | 100 | 48 | 3, | 2, | 4,5 | | | | 7 |
| Ūdens ar cidonijām | 150 | 3 | 0,03 | 0,038 | 0,548 | | | 0,3 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| kopā: | | 532 | 19,56 | 24,35 | 57,39 | 0,620 | 0 | 6,924 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Karstmaize ar sieru | 60 | 225 | 8,82 | 13,88 | 15,9 | | | 1,05 | 1;10;3;7 |
| Kakao dzēriens | 200 | 98 | 6,433 | 4,433 | 8,467 | | | 1,034 | 7 |
| Cukurs baltais | 2 | 8 | | | 1,996 | | | | |
| kopā: | | 331 | 15,25 | 18,31 | 26,36 | 0 | 0 | 2,084 | |

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, 25.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|-----------|------------|----------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 140 | 193 | 15,191 | 13,708 | 2,185 | 0,56 | | 1,247 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 398 | 1,12 | 6,2 | 72, | 0,8 | | 3,4 | 1 |
| Kāpostu gruku salāti | 120 | 15 | 0,72 | 0,24 | 2,16 | | | 0,6 | |
| Piens | 200 | 96 | 6, | 4, | 9, | | | | 7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| Cepums Skolas | 20 | 102 | 1,182 | 5,622 | 11,491 | | 4,5 | 0,01 | 1,3 |
| Ābols | 100 | 37 | 0,6 | 0,2 | 8,3 | | | 0,2 | |
| kopā: | | 893 | 27 | 30 | 115 | 1 | 5 | 7 | |

| otrdiena, 26.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------|----------------------------|----------------|-----------|------------|----------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Soļanka | 200 | 184 | 10,079 | 13,49 | 5,239 | 1,36 | | 0,855 | 1,7 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām | 250 | 197 | 16,25 | 7,239 | 15,262 | 0,25 | | 5,22 | |
| Burkānu salāti ar sēklinām | 100 | 148 | 2,299 | 12,796 | 5,815 | 0,3 | 1,5 | 3,501 | |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0,33 | 0,09 | 20,9 | | | 0,41 | |
| Piens | 200 | 96 | 6, | 4, | 9, | | | | 7 |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | | | 2,2 | 1 |
| Ābols | 100 | 54 | 0,9 | 0,1 | 12,4 | | | 0,7 | |
| kopā: | | 880 | 39 | 39 | 89 | 2 | 2 | 13 | |

| trešdiena, 27.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|-----------|------------|----------|-----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 212 | 12,324 | 16,966 | 2,261 | 0,28 | | 0,278 | 1,3 |
| Kartupeļu biežputra | 220 | 194 | 4,598 | 7,436 | 24,237 | 0,2 | 0,4 | 3,066 | 7 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un ellu | 100 | 55 | 1,332 | 3,196 | 5,174 | 0,1 | 1, | 3, | |
| Rīsu krēms | 75 | 160 | 2,326 | 10,581 | 13,921 | 0,036 | 3,75 | 0,166 | 7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 37 | 0,446 | 0,116 | 7,956 | | 5, | 1,32 | |
| Ūdens ar cidoniju garšu | 200 | 47 | 0,02 | 0,02 | 11,54 | | | | |
| kopā: | | 705 | 21 | 38 | 65 | 1 | 10 | 8 | |

| ceturtdiena, 28.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Gulašzupa | 200 | 213 | 11,179 | 15,545 | 6,953 | 1,6 | | 1,116 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Plovs ar cūkgaļu | 200 | 404 | 15,329 | 16,571 | 48,131 | 0,8 | | 2,372 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu | 100 | 64 | 1,42 | 4,196 | 5,084 | 0,1 | 1, | 2,889 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| Ābols | 100 | 37 | 0,6 | 0,2 | 8,3 | | | 0,2 | |
| kopā: | | 784 | 30,45 | 37,85 | 78,96 | 2,500 | 1,000 | 7,677 | |

| piektdiena, 29.novembris | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|-----------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar makaroniem | 250 | 107 | 4,13 | 1,011 | 20,092 | 0,475 | | 2,293 | 1,3 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| Bērnu cisiņi | 70 | 213 | 8,68 | 19,81 | | | | | 1,10,6 |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5,414 | 1,905 | 31,624 | 0,2 | | 4,2 | 7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tomātu | 120 | 74 | 1,488 | 6,192 | 3,168 | 0,12 | | 0,72 | 7 |
| Piens | 200 | 72 | 4,5 | 3, | 6,75 | | | | 7 |
| Ūdens ar cidonijām | 150 | 3 | 0,03 | 0,038 | 0,548 | | | 0,3 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| kopā: | | 709 | 26,22 | 34,24 | 72,49 | 0,795 | 0 | 8,613 | |