

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, 9.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
KĦnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		741	29,45	25,12	98,72	1,430	4,550	11,626	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kirbju zupa ar smalkajiem spagetti un sieru	200	200	5,308	11,852	17,89	0,8	1,	1,384	1;3;7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Mandarīns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		375	9,76	17,04	44,50	0,800	1,000	3,824	

otrdiena, 10.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	150	75	2,968	4,206	6,392	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
rīsiem	250	233	15,601	12,586	14,043	0,275		4,854	
Burkānu salāti ar sēklinām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		653	24,30	29,19	71,67	0,665	1,200	14,760	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3
Skābā krējuma kļpoku mērce	20	39	0,505	3,801	0,583	0,02	0,02	0,007	7
Zaļie zirnīši konservēti	70	37	2,52	0,28	6,02				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		281	11,80	13,63	26,55	0,020	0,020	1,807	

trešdiena, 11.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,069	9,991	8,981	0,07		0,082	3
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7
un eļļu	70	46	0,745	3,947	2,111	0,07	0,14	1,435	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
levārijuma smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		717	26,74	27,90	89,30	0,810	4,720	7,028	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		228	8,88	14,00	15,92	0	0	1,050	

ceturtdiena, 12.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		782	23,75	29,27	94,50	1,340	0,700	9,402	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		177	14,17	4,62	19,21	0	0	1,350	

piektdiena, 13.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgalas mājas kotlete	70	132	11,03	6,926	6,109	0,336		0,556	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Biešu salāti	90	75	1,282	4,586	7,272	0,36	0,09	2,138	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		639	26,92	20,30	84,77	1,026	4,590	13,551	

Launags

Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		315	9,45	13,39	38,78	0,150	0	1,584	

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, 9.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	120	165	13,021	11,75	1,873	0,48		1,069	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,372	2,884	2,466	0,09	0,45	0,932	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		838	33,14	28,66	111,42	1,570	4,600	12,437	

otrdiena, 10.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgalu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un risiem	300	279	18,721	15,104	16,851	0,33		5,825	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		770	28,78	35,39	82,31	0,800	1,350	17,050	

trešdiena, 11.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12,946	12,845	11,547	0,09		0,105	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2,271	4,911	6,264	0,28		0,019	7
Baltu redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,075	2,714	0,09	0,18	1,845	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ievārijuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1:3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		912	33,30	35,61	114,01	1,108	6,592	8,644	

ceturtdiena, 12.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0,48		1,038	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		887	27,46	34,40	104,07	1,560	0,800	10,901	

piekdiena, 13.decembris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgalas mājas kotlete	80	151	12,606	7,916	6,982	0,384		0,636	1,3
Kartupelu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		761	32,01	23,77	101,88	1,214	6,100	16,544	