

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	pirmdiena, 24.marts	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 cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712		
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Kīnas 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	
kopā:		659	26,98	22,56	87,01	1,350	4,550	9,448		

	otrdiena, 25.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Cepta ola	50	122	6,295	9,925	1,195	1,		0,265		3
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74		1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Tēja	250	53	0,7	0,128	14,895			0,45		
Siers	15	51	3,72	4,02						7
kopā:		346	14,38	19,01	30,50	1,000	0	2,455		

	otrdiena, 25.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	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
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,586	14,043	0,275		4,854		
Burkānu salāti ar sēklīnām	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
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,			2,7		
kopā:		731	25,80	28,89	90,27	0,665	1,200	15,460		
Launags										
Kafijas smalkmaizīte	70	238	4,887	8,759	34,386	0,409	9,656	0,03		1,3,7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		250	4,95	8,88	36,40	0,409	11,656	0,030		

	trešdiena, 26.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	50	120	7,192	7,136	6,415	0,05		0,058		3
Kartupeļu biežputra	180	165	4,138	6,692	21,814	0,18	0,36	2,759		7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,745	3,947	2,111	0,07	0,14	1,435		
Citronu biezpienkremš	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001		7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5		
kopā:		520,7	19,3	23,7	55,9	0,3	5,3	5,6		
Launags										
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, 27.marts	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	80	118	6,612	9,171	2,091	0,32		0,692		
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		
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6		
kopā:		833,5	23,6	27,5	111,2	1,3	0,7	16,1		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709					7
Ievārījums	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, 28.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto 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
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0,077		0,769		1;3;7
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
kopā:		783,2	34,0	29,1	94,2	0,8	4,6	14,3	
Launags									
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7
Tomātu mērce	10	6	0,136	0,226	0,728	0,01		0,123	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		302	12,70	21,49	13,88	0,010	0	0,693	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	pirmdiena, 24.februāris	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	10	20	0,26	2,	0,27					7
Sautēta cūkgala ar dārzeniem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89		
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87		
kopā:		808	32,39	26,39	109,75	1,490	4,600	11,358		

	otrdiena, 25.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	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 rīsiem	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		
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,			2,7		
kopā:		900	32,00	35,37	110,95	0,800	1,350	18,850		

	trešdiena, 26.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	80	193	11,508	11,418	10,264	0,08		0,093		3
Kartupeļu biežputra	200	230	5,747	9,295	30,297	0,25	0,5	3,832		7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,075	2,714	0,09	0,18	1,845		
Citronu biežpienkāms	70	119	8,819	7,821	3,159		0,35	0,001		7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5		
kopā:		714,4	28,0	34,0	72,1	0,4	6,0	7,3		

	ceturtdiena, 27.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeniem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745		
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865		
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		
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8			3,6		
kopā:		937,7	27,3	32,6	120,7	1,5	0,8	17,6		

	piektdiena, 28.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto 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
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeniem	80	167	11,108	11,509	4,712	0,077		0,769		1;3;7
Kartupeļu 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		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5		
kopā:		886,0	37,5	31,6	110,4	0,9	6,1	17,2		