

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu - burkānu salāti	70	32	0,945	0,791	5,124	0,14		1,981	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		570	26,57	20,64	68,96	0,720	0	7,106	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	70	50	0,84	3,634	3,477	0,21	0,7	1,922	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldiskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		619	24,12	21,84	80,86	0,940	0,700	2,936	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	50	178	12,132	13,932	0,285	0,05			10;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,276	1,826	0,004	0,175	0,86	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		572	20,92	27,18	59,51	0,399	0,175	5,977	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13,569	12,632	4,697	0,097		0,471	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Redīsu un burkānu salāti	70	43	0,756	3,584	1,848	0,28		1,4	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		568	25,19	23,17	62,22	0,707	0,150	10,419	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		615	25,19	21,74	78,32	1,270	0,350	7,556	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
	pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as
									Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		727	32,61	24,20	93,61	0,880	0	9,757	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
	otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as
									Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	80	57	0,96	4,153	3,974	0,24	0,8	2,197	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		819	30,58	26,03	114,53	1,280	0,800	4,128	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
	trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as
									Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	60	214	14,558	16,719	0,342	0,06			10;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0,898	3,744	2,087	0,004	0,2	0,983	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		789	27,68	33,98	90,94	0,552	0,200	8,636	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
	ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as
									Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13,569	12,632	4,697	0,097		0,471	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		713	30,01	25,31	87,74	0,817	0,200	14,016	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
	piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as
									Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		842	34,43	28,06	110,53	1,680	0,400	10,643	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10,342	9,08	5,236	0,36		0,491	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		828	36,80	27,36	107,49	1,020	0	11,026	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	80	57	0,96	4,153	3,974	0,24	0,8	2,197	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		840	31,73	27,56	115,01	1,310	0,800	4,144	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	60	214	14,558	16,719	0,342	0,06			10;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0,898	3,744	2,087	0,004	0,2	0,983	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		843	29,05	35,14	100,46	0,632	0,200	9,872	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13,569	12,632	4,697	0,097		0,471	1;3;7
Kartupeļu biežputra	270	228	7,309	2,572	42,692	0,27		5,67	7,
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		804	32,86	27,89	101,35	1,017	0,250	16,662	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		887	36,53	29,71	115,92	1,880	0,400	12,506	