

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	70	140	7.874	10.934	2.766	0.07		0.208	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		704	22.38	25.88	95.16	0.370	0	5.701	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	40	128	7.635	9.263	3.623	0.048		0.013	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		660	21.50	28.41	78.52	0.308	0.600	5.805	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	150	159	8.384	11.659	5.214	0.15		0.837	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un risiem	150	140	9.361	7.552	8.426	0.165		2.913	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		568	21.15	24.15	65.95	0.615	0	7.615	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		656	27.60	25.99	76.93	0.470	1.090	5.549	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	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
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		634	20.00	26.04	79.24	0.960	6.050	9.466	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

BG

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		869	29.71	34.00	111.09	0.500	0	6.754	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		774	26.66	33.93	89.19	0.402	0.800	7.502	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	200	212	11.179	15.545	6.953	0.2		1.116	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		773	29.45	33.37	88.36	0.820	0	9.286	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		812	30.19	30.43	103.25	0.590	1.440	7.150	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	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
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		772	25.54	31.55	95.47	1.240	6.200	11.768	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase BG

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.792	15.66	7.808	0.25		2.185	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		947	33.01	37.29	119.84	0.580	0	7.508	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		811	27.72	33.98	97.03	0.452	0.800	8.615	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	250	266	13.974	19.431	8.691	0.25		1.394	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un risiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		826	32.25	37.25	90.10	0.870	0	9.564	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		872	31.06	31.72	114.43	0.670	1.590	8.047	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		807	27.47	33.00	99.21	1.290	6.200	13.127	