

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		709	14.80	24.02	107.09	1.531	0	9.176	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti 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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		680	22.02	24.70	92.97	1.568	7.012	6.900	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150	212	5.314	9.993	24.722	0.69		1.522	3
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Upeņu 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:		592	13.75	17.86	91.84	1.176	0.600	11.742	

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
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		707	15.76	22.37	101.53	1.370	1.090	10.695	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu plov	150	180	4.185	3.532	32.731	0.75		2.627	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		639	18.08	22.01	90.33	1.760	6.050	15.889	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

veģetārā

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	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	1;7;9
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		881	19.11	28.90	134.10	1.806	0	11.629	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		730	23.36	25.59	101.84	1.638	7.212	8.591	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	282	7.086	13.325	32.962	0.92		2.029	3
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		813	20.52	23.99	125.39	1.568	0.800	16.256	

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
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		857	18.47	25.77	126.01	1.560	1.440	13.644	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu plov	180	216	5.022	4.239	39.278	0.9		3.152	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		793	22.59	24.56	117.53	1.940	6.200	18.964	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

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	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	80	196	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	1;7;9
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		938	20.58	30.45	143.49	1.941	0	12.165	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	90	154	4.857	8.422	14.418	0.914		2.046	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		827	26.17	30.09	113.00	1.992	7.412	10.298	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Rīsi ar dārzeņiem un olu	210	296	7.44	13.991	34.61	0.966		2.131	3
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		889	22.72	27.51	134.13	1.816	1.200	18.662	

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
Kāpostu kotlete	90	203	5.346	10.13	22.302	0.72		3.296	1;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		918	20.08	28.58	133.43	1.770	1.590	15.116	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Dārzeņu plov	180	216	5.022	4.239	39.278	0.9		3.152	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		833	23.18	28.12	118.83	2.000	6.500	19.664	