

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu siera mērcē	60	51	2.692	3.587	1.925	0.366		1.509	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		642	15.19	18.38	94.09	1.096	1.180	12.605	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				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
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		702	16.38	23.46	103.66	1.651	4.600	12.907	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Flameri krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
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:		580	15.02	26.29	70.21	1.680	9.000	6.982	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		589	15.55	18.50	87.71	1.151	0	12.305	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Pasta ar dārzeņiem	150	229	4.972	11.974	24.153	0.9		2.574	1;3;6;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		600	14.59	25.12	76.27	1.270	0	10.459	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.61		2.516	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		827	19.98	24.52	119.14	1.530	1.240	16.610	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	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	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		804	18.54	26.66	119.88	1.941	4.800	14.759	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu risotto	230	283	4.846	12.308	38.378	1.84		4.246	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		791	21.07	30.27	106.33	1.940	9.060	11.397	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	90	221	6.635	12.54	19.905	0.94		1.965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		731	19.42	26.16	101.56	1.560	0	16.134	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Pasta ar dārzeņiem	200	305	6.629	15.966	32.204	1.2		3.431	1;3;6;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		731	18.11	32.87	87.55	1.680	0	12.598	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu siera mērcē	120	102	5.383	7.174	3.851	0.732		3.019	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		947	21.78	28.04	136.71	1.862	1.240	18.755	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				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	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		918	22.11	28.22	140.10	1.941	4.800	16.959	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu risotto	230	283	4.846	12.308	38.378	1.84		4.246	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Flameri krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		809	21.33	31.80	107.32	1.960	9.120	11.958	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	90	221	6.635	12.54	19.905	0.94		1.965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		871	24.03	27.99	126.59	1.630	0	19.787	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	243	8.695	17.132	13.076	0.5		4.861	7;9
Pasta ar dārzeņiem	200	305	6.629	15.966	32.204	1.2		3.431	1;3;6;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		883	23.29	36.86	110.24	1.780	0	15.770	