

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		622	26.70	22.15	78.38	0.952	1.000	10.372	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	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
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			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:		730	27.56	22.93	101.16	0.484	0.600	11.802	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
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:		592	19.26	18.56	85.13	0.742	6.360	9.379	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		560	17.95	21.05	73.27	0.250	9.540	8.819	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
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
kopā:		696	14.73	22.18	97.99	1.288	4.810	10.944	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		799	32.69	26.89	105.40	1.216	1.000	14.123	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			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:		864	31.86	28.02	118.49	0.694	0.800	15.407	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
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:		822	27.01	23.58	122.34	0.952	6.825	13.503	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		700	23.05	23.94	95.95	0.300	9.600	11.844	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
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
kopā:		920	20.06	27.35	134.16	1.634	5.080	15.054	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		918	36.81	30.93	121.91	1.460	1.000	16.485	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			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:		864	31.86	28.02	118.49	0.694	0.800	15.407	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	130	170	13.222	11.199	3.346	0.523		0.424	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
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:		931	31.47	27.10	136.95	1.143	7.025	14.410	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		801	29.03	29.26	103.18	0.420	9.640	14.367	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
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
kopā:		920	20.06	27.35	134.16	1.634	5.080	15.054	