

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
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:		677	22.93	23.29	92.86	1.589	1.000	11.798	

otrdiena, 4.februāris	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
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	137	4.317	7.487	12.816	0.812		1.819	
Kartupeļu biezputra	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 sīrupa 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:		703	21.08	19.99	107.36	1.212	0.600	13.724	

trešdiena, 5.februāris	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	10	20	0.26	2.	0.27				7
Kausētā siera mērce	75	121	4.95	9.553	3.66	0.3		0.069	7;9
Vāriti risi	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:		561	14.45	17.36	85.05	0.670	6.150	8.361	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Kīnas 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 sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		687	16.05	22.52	102.93	0.780	9.540	10.432	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jānogu 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:		571	19.14	22.46	70.93	0.822	4.810	9.049	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
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:		836	27.55	26.70	119.63	1.821	1.000	15.600	

otrdiena, 4.februāris	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
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	137	4.317	7.487	12.816	0.812		1.819	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		823	24.39	23.98	124.83	1.412	1.000	17.150	

trešdiena, 5.februāris	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
Kausētā siera mērce	100	161	6.6	12.737	4.88	0.4		0.092	7;9
Vāriti 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:		797	21.51	23.01	123.16	0.900	6.600	12.421	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kīnas 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 sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		852	21.38	25.01	132.25	0.860	9.600	14.051	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Kāju 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:		821	27.66	30.30	105.98	1.096	5.080	13.066	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

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	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
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:		904	29.06	27.79	132.53	1.911	1.000	16.704	

otrdiena, 4.februāris	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
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		895	26.45	27.55	132.43	1.705	1.200	19.064	

trešdiena, 5.februāris	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
Kausētā siera mērce	120	194	7.92	15.284	5.855	0.48		0.111	7;9
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:		915	24.66	27.05	140.44	1.100	6.950	13.988	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	80	180	4.752	9.004	19.824	0.64		2.93	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kīnas 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 sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		888	22.33	27.11	135.62	0.960	9.640	14.663	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jānogu 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:		821	27.66	30.30	105.98	1.096	5.080	13.066	