

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15		0.895	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		526	21.09	19.40	66.02	0.700	0	5.689	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		499	14.31	18.82	67.07	0.673	2.350	6.973	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	70	185	10.823	14.119	3.026	0.07		0.023	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		678	27.30	23.25	88.92	0.322	7.692	8.474	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
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	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		715	28.88	25.71	90.68	0.920	0	8.301	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		729	21.43	24.46	103.74	0.894	2.800	10.565	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	70	185	10.823	14.119	3.026	0.07		0.023	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		747	28.68	26.29	97.74	0.405	7.720	9.832	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25			1.492	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4			0.545	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16			2.304	7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		802	33.02	29.80	99.00	1.040	0		8.970	

	otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.		3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1			0.71	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25		1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		807	23.47	28.50	112.10	1.075	3.250	11.748		

	trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	70	185	10.823	14.119	3.026	0.07			0.023	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Saldā krējuma mērce ar kīpoku	100	107	0.774	10.533	2.352	0.1			0.068	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22		1.826	
Putots saldaīs biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5			7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.		1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		811	29.93	28.98	106.17	0.480	7.720	10.962		