

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

veģetārā

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, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu saldā krējuma mērcē	100	49	1.962	2.404	4.646	0.62		2.64	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
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:		573	14.34	18.12	86.81	1.376	6.200	13.822	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155	4.62	7.441	17.057	1.6		6.078	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336		0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		582	17.20	20.20	81.99	2.176	0.400	9.226	

trešdiena, 16.aprīlis	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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324		0.025	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		694	24.23	24.18	95.34	0.864	0.060	8.758	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	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 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
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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:		664	19.33	27.79	82.64	1.651	1.050	10.961	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

veģetārā

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, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	150	73	2.943	3.607	6.969	0.93		3.96	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
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:		708	18.08	23.24	105.52	1.918	6.500	17.557	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	233	6.93	11.161	25.585	2.4		9.117	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0.3	0.5	0.884	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336		0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		719	21.47	24.84	101.09	3.036	0.500	13.542	

trešdiena, 16.aprīlis	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.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324		0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		787	26.27	26.39	111.56	1.044	0.080	10.498	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.	3.848	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 kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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:		790	22.84	30.23	104.39	1.941	1.400	14.827	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

veģetārā

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61		6.55	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	200	97	3.924	4.809	9.292	1.24		5.28	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		826	22.03	27.34	121.24	2.350	6.500	21.287	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	350	271	8.085	13.022	29.849	2.8		10.636	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.46	3.843	3.163	0.36	0.6	1.06	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336		0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		818	24.59	27.63	115.92	3.496	0.600	16.337	

trešdiena, 16.aprīlis	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.
Siera kotlete	80	252	16.386	16.003	10.082			0.062	1;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324		0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		841	28.77	28.43	117.95	1.064	0.080	10.598	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	116	2.71	5.328	14.22	1.	1.25	4.811	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 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
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		892	25.30	34.21	117.86	2.166	1.650	16.907	