

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, 28.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.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.
Ūdens 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:		533	12.34	18.67	78.02	1.180	0	9.139	

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.
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.41		2.516	1;7
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		529	13.74	18.13	76.51	1.013	2.350	10.092	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
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:		613	20.26	15.68	97.11	0.96	7.69	10.04	

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, 28.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.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens 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:		750	18.02	26.57	108.14	1.650	0	13.076	

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.
Dārzeni siera mērcē	150	127	6.729	8.967	4.814	0.615		3.773	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeni 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:		720	19.45	24.50	103.66	1.419	2.800	13.699	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
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:		733	23.25	21.53	110.73	1.35	7.72	12.08	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

veģetārā

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	117	3.809	6.518	10.692	0.3		6.202	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7.
Ēdams 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:		834	20.30	29.73	119.81	1.820	0	16.036	

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.
Dārzeni siera mērcē	200	170	8.972	11.956	6.418	0.82		5.031	1;7
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:		825	22.77	30.53	113.07	1.795	3.250	16.069	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	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 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:		811	29.93	28.98	106.17	0.480	7.720	10.962	