

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		628	23.24	22.68	82.12	0.740	0	10.573	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8.155	9.296	2.136	0.322		0.304	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		585	21.88	21.84	73.13	1.582	0.900	5.884	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas šņicele	60	178	9.975	11.743	7.899	0.066		0.573	1;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579	0.045		0.032	1;7
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12	1.23	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		562	18.47	24.12	66.74	0.471	0.120	6.920	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	60	26	0.878	1.928	1.703	0.18	0.3	0.865	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1.666	12.02	10.14		4.08	0.441	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		633	18.76	26.67	77.23	0.700	9.380	9.655	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.902	11.953	34.466	0.96		2.704	1.
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0.872	1.319	2.24	0.24		1.597	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		533	18.64	22.13	58.50	1.350	0	6.344	

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		753	27.45	27.27	98.65	0.960	0	12.573	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10.194	11.62	2.67	0.403		0.38	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		744	27.80	27.57	93.62	2.083	1.200	7.374	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas šnicele	70	207	11.637	13.7	9.215	0.077		0.668	1;11;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868	0.068		0.047	1;7
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		716	22.54	31.43	84.74	0.625	0.160	8.769	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	100	181	9.746	14.51	3.047	0.4		0.222	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1.666	12.02	10.14		4.08	0.441	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		730	22.73	30.49	88.45	0.840	9.480	11.088	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		738	25.89	29.01	84.50	1.800	0	9.191	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		834	29.69	28.94	112.86	1.060	0	13.920	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10.194	11.62	2.67	0.403		0.38	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		861	31.41	30.35	112.54	2.483	1.300	8.187	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas šnicele	70	207	11.637	13.7	9.215	0.077		0.668	1;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868	0.068		0.047	1;7
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		845	26.07	32.90	109.43	0.725	0.160	11.197	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	120	217	11.695	17.411	3.656	0.48		0.266	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1.666	12.02	10.14		4.08	0.441	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		803	25.73	33.45	96.90	0.970	9.480	12.245	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		839	28.86	33.00	95.98	2.120	0	10.092	