

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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
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:		523	20.34	21.72	60.41	0.636	0.180	8.011	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
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:		671	24.48	28.49	76.43	1.551	3.600	4.900	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	180	276	12.694	14.677	22.607	0.72		3.439	9.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		619	23.54	22.48	80.64	0.840	5.060	9.514	

ceturtdiena, 22.janvāris	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857	
Burkānu salāti ar sēklīnām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		579	21.45	23.07	70.44	0.930	1.350	7.275	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		587	23.54	25.82	63.97	0.698	0.570	6.776	

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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
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:		723	27.54	28.77	86.75	0.840	0.240	11.318	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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:		838	29.98	35.41	96.55	1.861	4.800	6.050	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	383	17.631	20.385	31.399	1.		4.777	9.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		794	30.49	29.49	101.09	1.160	5.080	12.427	

ceturtdiena, 22.janvāris	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.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		728	25.96	29.98	87.56	1.240	1.800	9.332	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	203	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		755	29.37	31.28	87.23	0.930	0.760	9.321	

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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	0.125		0.296	1;7
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		855	32.60	34.08	102.67	1.025	0.240	13.099	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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:		860	30.69	36.89	98.10	1.911	5.800	6.556	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	429	19.747	22.832	35.167	1.12		5.35	9.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		840	32.60	31.93	104.86	1.280	5.080	13.000	

ceturtdiena, 22.janvāris	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.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		837	29.88	33.33	103.38	1.490	1.950	10.690	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	254	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vāriti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
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:		848	33.00	34.50	99.44	1.142	0.910	10.521	