

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeni ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Skābā krējuma mērce	100	113	1.634	9.695	4.705	0.1		0.449	1;7;9
Vāriti 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	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		667	19.70	24.66	90.57	1.320	0	13.921	

otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārais borščs	150	77	1.642	3.208	10.42	0.012	0.003	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēti dārzeni	70	25	1.619	0.877	2.636	0.07		2.302	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			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:		598	22.24	21.14	77.82	0.762	0.803	8.998	

trešdienā, 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.
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Vāriti 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.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		574	16.41	21.68	77.29	0.605	0.120	11.241	

ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.976	2.887	16.833	1.036		0.831	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	60	26	0.878	1.928	1.703	0.18	0.3	0.865	
Ceļtas 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.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		527	20.22	21.74	60.79	1.216	9.380	5.857	

piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			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.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		543	20.80	19.10	69.94	0.990	0	5.582	

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeni ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Skābā krējuma mērce	100	113	1.634	9.695	4.705	0.1		0.449	1;7;9
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
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:		798	23.46	28.45	111.13	1.900	0	17.952	

otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārais borščs	250	129	2.737	5.346	17.367	0.02	0.005	4.927	9.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Sautēti dārzeni	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288	
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
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:		817	29.97	30.00	104.59	1.040	1.205	13.155	

trešdienā, 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.
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		721	19.27	27.07	99.09	0.768	0.160	13.087	

ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	200	294	25.952	5.775	33.666	2.073		1.663	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Ceptas 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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		754	35.47	27.55	88.50	2.313	9.480	8.077	

piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		750	28.77	24.97	99.75	1.320	0	8.176	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeni ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Skābā krējuma mērce	100	113	1.634	9.695	4.705	0.1		0.449	1;7;9
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
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:		876	25.37	29.80	125.63	2.000	0	19.442	

otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārais borščs	300	155	3.284	6.416	20.841	0.024	0.006	5.912	9.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Sautēti dārzeni	100	36	2.313	1.253	3.766	0.1		3.288	
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
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:		934	33.32	32.46	124.56	1.244	1.206	14.140	

trešdienā, 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.
Pupuņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;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:		827	22.35	28.50	118.66	0.848	0.160	15.423	

ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	200	294	25.952	5.775	33.666	2.073		1.663	1;3;7
Krējums skābs	40	80	1.04	8.	1.08				7.
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	100	43	1.463	3.214	2.839	0.3	0.5	1.441	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1.666	12.02	10.14		4.08	0.441	1;7
Zemeņu mērce	150	76	0.964	0.48	15.997		7.5	1.92	
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:		809	36.35	30.35	94.67	2.373	12.080	9.005	

piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			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:		864	32.25	27.43	118.78	1.570	0	9.138	