

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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kartupeļu kotlete	100	148	3.422	5.698	20.299	1.098		2.191	1;3
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
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:		560	14.84	18.88	81.02	2.198	0.180	10.788	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzenų kotlete	100	245	7.373	13.933	22.117	0.085		2.183	1;10;11;3;7
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:		733	21.65	28.59	95.07	1.846	0.600	7.645	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		656	21.64	21.72	92.60	0.880	0.067	14.800	

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.
Dārzenų plov	200	293	5.58	10.71	43.642	1.		3.502	
Burkānu salāti ar sēkliņām	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:		592	16.54	25.39	74.02	1.330	1.350	8.920	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Spinātu un risu kotlete	150	200	6.83	7.25	26.903	1.268		3.164	1;11;3
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:		552	17.10	17.13	81.06	2.078	0.120	11.969	

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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12		5.563	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu kotlete	150	223	5.133	8.547	30.448	1.647		3.286	1;3
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	1;7;9
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:		821	21.69	27.78	118.31	3.122	0.240	15.440	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu kotlete	100	245	7.373	13.933	22.117	0.085		2.183	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Piena mērce mājas 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:		870	25.35	33.13	114.96	2.266	0.800	9.050	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	250	300	10.641	10.777	39.59	0.95		9.892	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	0.821	1;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	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:		785	25.77	25.18	112.18	1.110	0.087	18.353	

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.
Dārzeņu plov	250	366	6.975	13.388	54.552	1.25		4.378	
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:		722	18.95	32.18	88.70	1.690	1.800	11.235	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Spinātu un risu kotlete	150	200	6.83	7.25	26.903	1.268		3.164	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
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:		718	21.87	23.11	104.05	2.388	0.240	15.683	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.4			6.953	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Kartupeļu kotlete	150	223	5.133	8.547	30.448	1.647			3.286	1;3
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075			0.336	1;7;9
Vārīti 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:			910	24.28	29.66	133.85	3.452	0.240	17.358	

	otrdienā, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.			4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeņu kotlete	100	245	7.373	13.933	22.117	0.085			2.183	1;10;11;3;7
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:			893	25.84	34.45	117.21	2.466	0.800	9.876	

	trešdienā, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sakņu sautējums ar pupiņām	300	360	12.77	12.932	47.508	1.14			11.87	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08		1.9	
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811			0.007	0.821	1;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	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:			845	27.90	27.33	120.09	1.300	0.087	20.331	

	ceturtdienā, 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.
Dārzeņu plov	300	439	8.37	16.065	65.463	1.5			5.253	
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.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			811	20.76	35.41	102.07	1.990	1.950	12.849	

	piektdienā, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.			4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Spinātu un risu kotlete	200	267	9.107	9.667	35.871	1.69			4.219	1;11;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25			5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24		1.473	
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:			850	25.99	27.32	123.17	3.060	0.240	18.614	