

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, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0.892	5.048	2.805	0.07	0.07	2.235	
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:		576	20.93	22.44	70.71	1.270	0.070	5.464	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1.926	4.709	10.629	0.45	1.5	2.66	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0.974	1.523	3.469		0.35	1.988	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		554	17.85	19.27	76.88	1.450	1.850	10.770	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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:		650	21.56	23.89	85.36	1.285	8.200	9.630	

ceturtdiena, 29.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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu plov	200	293	5.58	10.71	43.642	1.		3.502	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
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:		580	13.71	18.80	82.76	2.120	0	13.705	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
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:		605	24.84	19.88	79.68	1.200	0	8.619	

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, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.045	5.134	10.575	0.8		2.838	1;3;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.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
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:		745	27.23	29.51	90.39	1.680	0.080	6.492	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	200	124	2.568	6.278	14.173	0.6	2.	3.546	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		757	22.21	27.13	104.94	1.700	2.400	13.603	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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:		709	23.58	24.81	95.85	1.365	8.200	10.937	

ceturtdiena, 29.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.
Dārzeņu plov	250	366	6.975	13.388	54.552	1.25		4.378	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
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:		749	18.31	24.38	107.40	2.650	0	17.071	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	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.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
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:		796	32.61	27.06	102.87	1.600	0	11.125	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	127	3.807	6.418	13.218	1.		3.548	1;3;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.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
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:		862	30.79	32.18	109.52	2.080	0.080	7.202	

otrdienā, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	250	155	3.21	7.848	17.716	0.75	2.5	4.433	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		843	24.09	28.97	120.46	1.900	2.900	15.018	

trešdienā, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un risu kotlete	150	200	6.83	7.25	26.903	1.268		3.164	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		870	28.93	27.98	122.76	1.838	8.200	14.142	

ceturtdienā, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	300	205	8.138	9.737	21.322	1.68		8.344	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	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
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:		856	21.06	28.68	121.87	3.180	0	19.337	

piektdienā, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	226	10.515	8.264	26.942	1.		9.314	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.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
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:		841	34.71	28.71	108.26	1.800	0	12.988	