

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, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6			1.496	1;3
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	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05			0.224	1;7;9
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35		2.419	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			559	18.39	21.22	73.23	1.740	0.350	9.986	

	otrdiena, 3.marts	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.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301				0.039	1;3;7
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035	1;7
Kīnas 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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			611	24.93	24.18	71.07	0.860	0.120	11.937	

	trešdiena, 4.marts	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.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6				1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12		1.586	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			532	20.67	18.70	68.48	0.930	0.120	6.138	

	ceturtdiena, 5.marts	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 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.
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822			1.75		1;3;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.		0.794	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			649	14.05	23.26	95.01	0.880	5.750	13.408	

	piektdiena, 6.marts	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.
Pupiņas dārzeņu mērcē	150	168	8.085	6.719	18.957	0.69			7.66	9.
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			598	22.39	17.84	87.55	1.070	0.610	12.652	

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, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8			1.995	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2			4.744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075			0.336	1;7;9
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			764	24.03	28.34	101.96	2.435	0.400	14.152	

	otrdiena, 3.marts	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.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301				0.039	1;3;7
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035	1;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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			768	30.30	28.14	95.36	1.130	0.160	16.259	

	trešdiena, 4.marts	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.
Siers	40	136	9.92	10.72						7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.				1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16		2.114	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			788	29.84	26.89	104.26	1.440	0.160	7.764	

	ceturtdiena, 5.marts	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 ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16			1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822			1.75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			795	18.28	26.34	119.48	1.110	6.750	17.165	

	piektdiena, 6.marts	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.
Pupiņas dārzeņu mērcē	200	224	10.78	8.959	25.276	0.92			10.213	9.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24		1.473	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			763	27.47	23.67	111.06	1.440	0.840	16.666	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.			2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2			4.744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075			0.336	1;7;9
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25			2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			845	26.11	30.02	116.34	2.685	0.400	15.179	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	250	226	10.515	8.264	26.942	1.			9.314	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301				0.039	1;3;7
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			902	35.18	30.12	118.63	1.380	0.160	20.335	

	trešdiena, 4.marts	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.
Siers	40	136	9.92	10.72						7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.				1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16		2.114	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			808	30.53	27.98	106.10	1.490	0.160	8.861	

	ceturtdiena, 5.marts	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 ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16			1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	214	2.635	14.148	20.187			2.1		1;3;7
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			890	20.85	30.85	130.76	1.300	7.100	19.143	

	piektdiena, 6.marts	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	15	30	0.39	3.	0.405					7.
Pupiņas dārzeņu mērcē	250	280	13.474	11.199	31.595	1.15			12.767	9.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24		1.473	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			846	30.72	27.46	119.98	1.720	0.990	19.959	