

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6			1.366	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	277	13.435	10.759	31.754	0.6			1.174	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12		1.586	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		578	24.20	21.03	72.11	1.26	0.12		8.33	

	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	150	94	1.581	6.52	7.107	0.6			2.519	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04			0.35	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	85	6.046	5.484	2.549	0.07	0.07		0.37	1.
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536				1.931	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		522	19.07	19.86	66.71	0.860	0.070		6.023	

	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Mājas solanka	150	94	4.857	4.101	7.877	0.6	0.75		1.093	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Cūkgāļas stroganovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21			0.114	7.
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12			1.704	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		650	25.79	22.18	85.36	1.080	0.750		5.595	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2		2.322	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.				1.212	1;3;7
Vāriti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	22	0.918	1.541	1.566	0.14			0.663	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:		596	25.76	25.55	66.52	0.790	1.200		9.909	

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgāļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8			2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.49	1.552	1.406	0.07			0.431	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	80	67	0.936	0.19	15.045			4.	0.379	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5					7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		633	22.14	19.26	91.93	0.870	4.000		6.301	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8			1.821	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.			1.956	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16		2.114	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		807	35.42	30.88	96.06	1.88	0.16		10.09	

	otrdienā, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	250	156	2.635	10.866	11.845	1.			4.199	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06			0.526	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1		0.528	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715				2.574	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		709	24.49	28.20	89.15	1.360	0.100		8.911	

	trešdienā, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Mājas solanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.		1.457	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3			0.163	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	0.16			2.272	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		806	32.38	28.83	102.41	1.460	1.000		7.104	

	ceturtdienā, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6		3.095	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399				1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16			0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:		824	33.81	32.14	100.65	0.960	1.600		14.318	

	piektdienā, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgāļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.			2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1			0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806			5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5					7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		757	26.44	23.62	108.60	1.100	5.000		7.179	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.		1.956	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		814	36.99	31.56	94.92	1.880	0.160	9.191	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	300	187	3.162	13.04	14.214	1.2		5.039	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	86	1.6	4.323	10.452	0.08		0.701	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1	0.528	1.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		818	26.54	31.55	106.96	1.630	0.100	10.157	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8.095	6.834	13.129	1.	1.25	1.821	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	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	0.16		2.272	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		837	34.00	30.20	105.03	1.660	1.250	7.468	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi	260	188	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		800	29.09	30.27	103.22	1.170	2.000	16.428	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	320	624	24.678	23.328	78.751	1.28		3.826	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		840	31.54	28.12	114.43	1.380	5.000	6.016	