

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, 28.septembris	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	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	8.055	9.786	3.148	0.143		0.313	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		507	19.03	17.26	69.05	0.493	0	9.287	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgājas sautējums	150	228	10.524	12.22	18.596	0.6		2.736	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		561	26.67	23.89	58.80	0.600	4.500	5.799	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgāļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete	70	139	13.109	6.793	6.282			0.721	1;11;3
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		641	25.12	21.52	86.30	0.510	0	11.541	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		616	22.33	20.85	84.78	0.870	0.750	4.490	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		664	27.43	22.61	87.26	0.530	0.080	8.705	

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

pirmdiena, 28.septembris	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	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	190	11.507	13.981	4.497	0.204		0.447	1;7;9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		711	26.63	23.59	98.44	0.624	0	11.688	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgājas sautējums	240	365	16.838	19.552	29.753	0.96		4.378	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		747	34.70	31.50	80.00	0.960	4.500	8.541	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgāļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete	70	139	13.109	6.793	6.282			0.721	1;11;3
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērcē ar kīpolu	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Biešu salāti ar kīpoliem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	50	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			0.16	
kopā:		733	27.71	23.56	102.15	0.610	0	12.976	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		792	29.96	28.27	104.31	1.160	1.000	5.620	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		804	33.89	29.43	100.19	0.680	0.080	10.069	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	120	228	13.808	16.777	5.396	0.245		0.536	1;7;9
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		802	30.37	27.63	108.35	0.745	0	13.191	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgājas sautējums	240	365	16.838	19.552	29.753	0.96		4.378	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķiselis	100	26	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		802	36.46	31.80	91.26	0.960	5.000	9.705	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgāļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.25		6.02	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete	70	139	13.109	6.793	6.282			0.721	1;11;3
Vārīti risi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	50	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			0.16	
kopā:		851	30.55	27.86	118.94	0.735	0	14.429	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.75	2.65	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		922	34.85	32.37	122.90	1.410	1.150	6.150	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.5		5.25	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		896	36.96	30.19	118.14	0.780	0.080	12.219	