Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	85	5.148	4.122	6.672	0.6		1.624	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8.089	8.633	2.195	0.14		0.743	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**557**	**24.61**	**19.27**	**71.52**	**1.580**	**0.400**	**4.339**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.15		1.033	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.07		0.173	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**567**	**24.58**	**21.07**	**69.85**	**0.530**	**0**	**6.314**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
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:		**534**	**18.87**	**25.42**	**56.90**	**0.910**	**0.700**	**10.095**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.24	11.239	55.249	0.8		2.475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	30	106	0.81	9.45	4.319		2.7		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**723**	**24.42**	**27.59**	**93.85**	**1.040**	**2.860**	**5.849**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2.476	9.867	8.958	0.8		2.265	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.266	8.656	2.528	0.072		0.652	1.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**634**	**20.09**	**23.85**	**84.53**	**1.562**	**0**	**4.799**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	113	6.864	5.495	8.896	0.8		2.165	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**721**	**32.59**	**25.23**	**91.18**	**2.040**	**0.400**	**5.199**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.2		1.378	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**751**	**32.13**	**27.07**	**94.83**	**0.660**	**0**	**8.361**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**755**	**26.06**	**28.70**	**97.51**	**1.160**	**0.800**	**15.322**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.24	11.239	55.249	0.8		2.475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**858**	**28.13**	**31.30**	**115.37**	**1.040**	**3.760**	**8.049**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2.476	9.867	8.958	0.8		2.265	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**770**	**26.01**	**28.44**	**102.11**	**1.793**	**0**	**5.079**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	113	6.864	5.495	8.896	0.8		2.165	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**817**	**35.54**	**27.12**	**107.89**	**2.240**	**0.400**	**5.199**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.25		1.722	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**824**	**34.43**	**28.13**	**108.41**	**0.760**	**0**	**9.233**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644			0.462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**839**	**29.33**	**31.49**	**108.86**	**1.410**	**0.900**	**17.306**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	477	17.8	14.048	69.062	1.		3.094	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**953**	**31.69**	**34.11**	**129.18**	**1.240**	**3.760**	**8.668**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	250	168	3.095	12.334	11.198	1.		2.831	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**803**	**26.63**	**30.91**	**104.35**	**1.993**	**0**	**5.645**	