

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)
Ēdienkarte var atšķirties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0004	0	0,2374	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1,526	3,222	4,752	0,0004	0,001	2,996	
Piens skolas	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		648,181	25,847	25,884	76,812	0,001	0,001	6,617	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,3896	0,0002	0,0002	1,62	1,7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Gurķis	30	68	6,7638	4,3013	0,4627	0,0002	0	0,2574	9
Baltmaize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		337,227	17,371	10,694	42,827	0,	0,005	2,522	
otrdiena, 12.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1,3
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Prjāņiki	30	107	1,62	0,99	22,98	0	0	0	1,3,5,8
Kopā:		608,019	19,964	26,409	71,677	0,001	0,003	8,169	
Launags									
Olu kultenis	100	174	10,5358	13,1705	2,4566	0,0001	0	0,0265	3,7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Baltmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		312,214	13,448	17,878	22,676	0,	0	2,127	
trešdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Kopā:		685,426	24,655	27,056	84,086	0,001	0,01	7,83	
Launags									
Manā biežputra	200	184	8,192	4,064	27,4392	0,0002	0,0004	3,616	1,7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	25	85	6,2	6,7	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		433,311	17,924	15,571	52,748	0,	0,005	5,816	
ceturtdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11,6496	12,135	3,369	0,0001	0	0,3938	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,8356	0,0001	0,0001	2,192	7
Druvas klona rupjmaize	40	86	2,32	0,44	18,	0	0	1,88	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		627,025	26,179	22,091	80,358	0,	0,	5,297	
Launags									
Piens	100	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7
Sausās brokastu pārslas	100	204	2,3632	11,2432	22,9822	0	0,009	0,0202	1,3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		411,578	18,813	15,022	48,818	0	0,019	0,72	
piektdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērcē kurzemnieku gaumē	100	168	6,7723	13,9432	3,763	0,0001	0	0,2626	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1,058	2,242	5,898	0,0003	0,001	2,862	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0,155	0,245	20,018	0	0,016	1,345	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		698,055	20,65	22,09	102,184	0,001	0,017	9,22	
Launags									
Sieriņš Kārums Light	gb	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7
piens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		391,74	13,134	12,806	47,59	0	0,001	2,19	

Grupa 5-12.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Cūkgaiņas strogonovs	150	337	18,148	26,0103	7,325	0,0005	0	0,3561	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	100	55	1,526	3,222	4,752	0,0004	0,001	2,996	
Piens (skolas)	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>867,406</i>	<i>34,854</i>	<i>35,098</i>	<i>101,273</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,364</i>	
Otrā izvēle									
otrdiena, 12.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	300	592	25,653	29,9415	54,459	0,001	0	4,7955	1,3
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Prjāņiki	30	107	1,62	0,99	22,98	0	0	0	1,3,5,8
<i>Kopā:</i>		<i>908,868</i>	<i>31,955</i>	<i>36,95</i>	<i>109,91</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>11,968</i>	
trešdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaiņas kotlete	80	242	14,0848	19,39	2,584	0,0003	0	0,3172	1,3
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Ābols	100	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Piens (skolas)	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>878,415</i>	<i>31,751</i>	<i>30,706</i>	<i>115,557</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>11,54</i>	
ceturtdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	180	315	17,4744	18,2025	5,0535	0,0002	0	0,5908	
Vārīti rīsi	220	250	4,9368	0,4356	56,4102	0,0002	0	1,0164	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,8356	0,0001	0,0001	2,192	7
Druvas klonā rupjmaize	60	128	3,48	0,66	27,	0	0	2,82	1
Piens (skolas)	250	120	8,	5,	11,25	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>882,25</i>	<i>35,661</i>	<i>29,458</i>	<i>103,549</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>6,619</i>	
piekdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaiņas mērcē kurzemnieku gaumē	150	251	10,1584	20,9148	5,6445	0,0001	0	0,3939	7
Vārīta pasta - makaroni	250	490	15,375	8,5	87,375	0,001	0	4,25	1
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1,058	2,242	5,898	0,0003	0,001	2,862	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0,155	0,245	20,018	0	0,016	1,345	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>977,912</i>	<i>30,186</i>	<i>32,462</i>	<i>139,016</i>	<i>0,001</i>	<i>0,017</i>	<i>11,051</i>	