

Nedēļas Edienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Edienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Cūkgālas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,9592	2,5112	1,7872	0	0	0,7904	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		692,746	19,258	28,664	78,91	0,001	0,001	7,187	
Launags									
Graudainais biezpiens	80	127	13,36	5,68	1,6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kopā:		257,374	16,602	11,847	15,969	0	0	1,29	
Diena kopā :		950,12	35,861	40,511	94,879	0,001	0,001	8,477	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3,775	14,4605	9,02	0,0002	0	3,9662	
Plovs ar cūkgalu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Gurķi marinēti	50	14	0,4	0	3,	0	0	0	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		622,342	21,892	30,169	64,909	0,001	0	6,845	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	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:		304,064	9,672	14,252	33,109	0	0,005	1,75	
Diena kopā :		926,406	31,564	44,422	98,018	0,001	0,005	8,595	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	160	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1;3
Kartupelu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		700,613	20,417	29,108	86,803	0,	0,012	8,859	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazētas)	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		316,23	9,19	5,15	55,95	0	0	3,6	
Diena kopā :		1016,843	29,607	34,258	142,753	0,	0,012	12,459	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0006	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgālas mērce	120	187	10,3236	15,2091	2,307	0,0001	0	0,399	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		615,052	23,749	27,977	66,252	0,001	0,001	7,765	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7
Zemeņu mērce	100	52	0,6427	0,32	11,0048	0	0,005	1,3278	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kopā:		252,476	10,494	6,835	35,468	0	0,008	2,598	
Diena kopā :		867,528	34,242	34,813	101,72	0,001	0,009	10,363	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-12.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,6445	0,3504	4,0005	0,0004	0	2,072	
Cūkgaļas strogonovs	150	337	18,148	26,0103	7,325	0,0005	0	0,3561	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		938,116	25,864	36,532	112,07	0,002	0,001	10,64	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3,775	14,4605	9,02	0,0002	0	3,9662	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Gurķi marinēti	100	27	0,8	0	6,	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		812,548	29,344	35,592	92,231	0,001	0	8,538	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		916,27	28,337	32,498	123,481	0,001	0,012	13,198	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3,6112	6,8988	11,3481	0,001	0,0008	3,8039	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12,9045	19,0114	2,8838	0,0001	0	0,4988	
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		886,347	33,24	36,881	103,859	0,001	0,002	11,932	