

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.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
pirmdienā, 25.marts									
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	150	118	5,2917	8,1738	5,483	0,0004	0,0001	1,4542	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0004	0	0,2374	1,7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		727,917	30,577	33,414	76,251	0,001	0,004	6,074	
Launags									
Makaronu piena zupa	250	255	9,69	6,09	40,635	0,0018	0,0112	1,02	1,3,7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	10	1	0,06	0,02	0,18	0	0	0,05	
Kopā:		375,76	13,41	11,045	55,225	0,002	0,011	2,81	
Diena kopā :		1103,677	43,987	44,459	131,476	0,003	0,016	8,884	
otrdiena, 26.marts									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Burkānu salāti ar sēklinām	70	104	1,6093	8,9572	4,0705	0,0002	0,0011	2,4507	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53	0	0	0,825	1
Kopā:		652,171	19,819	29,288	76,41	0,001	0,001	8,316	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	335	5,988	14,3054	44,058	0,0002	0	6,237	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kopā:		478,894	11,463	21,58	58,228	0,	0	6,912	
Diena kopā :		1131,065	31,282	50,868	134,638	0,001	0,001	15,228	
trešdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,0692	9,9908	8,9806	0,0001	0	0,0816	3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,2478	3,3968	3,1116	0,0001	0,0001	0,8592	
Kokosa maizīte skolām	70	240	3,9294	10,8035	31,3129	0,0004	0,0062	0,0372	1;3
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Kopā:		679,18	24,919	28,906	78,617	0,001	0,006	4,758	
Launags									
Citronu biezpienkāms	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		239,112	7,409	5,939	38,1	0	0,005	1,694	
Diena kopā :		918,291	32,328	34,844	116,717	0,001	0,012	6,452	
ceturtdiena, 28.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
Kopā:		700,074	22,067	26,37	83,698	0,001	0,001	9,018	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7

Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		164,172	14,315	5,257	14,866	0	0,003	0,645	
Diena kopā :		864,246	36,382	31,627	98,564	0,001	0,004	9,663	

Nedēļas Ēdienkarte

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
pirmdienā, 25.marts									
<i>Kopā:</i>									
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	200	157	7,0556	10,8984	7,3106	0,0006	0,0002	1,939	
Cūkgaļas strogonovs	150	337	18,148	26,0103	7,325	0,0005	0	0,3561	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1,83	3,846	3,288	0,0001	0,0006	1,242	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>1055,106</i>	<i>43,677</i>	<i>46,914</i>	<i>113,676</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>9,819</i>	
otrdiena, 26.marts									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	210	424	16,0952	17,4	50,538	0,0008	0	2,4904	
Burkānu salāti ar sēklinām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>919,147</i>	<i>27,675</i>	<i>37,644</i>	<i>115,083</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>13,165</i>	
trešdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12,946	12,8452	11,5466	0,0001	0	0,1049	3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,7825	4,8525	4,4451	0,0001	0,0002	1,2275	
Kokosa maizīte skolām	70	240	3,9294	10,8035	31,3129	0,0004	0,0062	0,0372	1;3
Piens	250	120	8,	5,	11,25	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>854,201</i>	<i>33,425</i>	<i>35,882</i>	<i>98,085</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>6,62</i>	
ceturtdiena, 28.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	250	120	8,	5,	11,25	0	0	0	7
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
<i>Kopā:</i>		<i>894,772</i>	<i>29,011</i>	<i>32,765</i>	<i>108,632</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>11,488</i>	