

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Cepums Skolas	15	77	0,8862	4,2162	8,6183	0	0,0034	0,0076	1,3
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Kopā:		654,138	25,2	21,105	90,287	0,001	0,003	7,294	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	190	13,1171	6,5464	19,2069	0,0003	0,0063	0,6906	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		247,566	13,8	10,679	23,666	0,	0,006	0,691	
Diena kopā :		901,703	39,	31,784	113,953	0,001	0,01	7,985	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Solanka	150	160	6,98	11,6613	6,656	0,0001	0,0001	0,8632	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,4764	5,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar ellas mērci	80	70	0,8051	6,5384	2,0898	0,0001	0,0005	0,7101	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Kopā:		636,899	23,927	25,609	75,902	0,001	0,007	11,151	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		278,001	10,154	16,436	22,024	0	0,002	1,901	
Diena kopā :		914,9	34,081	42,045	97,926	0,001	0,009	13,052	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,1256	12,259	7,2579	0,0002	0	1,1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Flamerī krēms	50	102	2,0798	8,2576	4,785	0	0,001	0,0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		604,367	19,146	24,748	73,752	0,001	0,007	8,909	
Launags									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,2192	0,0002	0,0004	3,84	1;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	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:		413,395	16,642	15,461	49,617	0,	0,003	6,04	
Diena kopā :		1017,762	35,788	40,209	123,369	0,001	0,011	14,949	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,8852	2,239	2,7483	0,0001	0,0001	1,8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1	0	0	1,7	
Kopā:		800,84	36,25	37,421	78,691	0,001	0,009	9,866	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		240,449	10,514	11,8	23,231	0,	0,002	1,283	
Diena kopā :		1041,289	46,763	49,221	101,922	0,001	0,011	10,111	
piektdiena, 19.aprīlis									

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	113	6,7733	8,7491	1,6646	0,0001	0	0,8951	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747	4
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		715,209	34,357	26,963	81,674	0,001	0,001	10,677	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		301,253	5,078	21,537	20,35	0,	0	2,751	
Diena kopā :		1016,463	39,435	48,501	102,023	0,001	0,001	13,428	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-12.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sautēta cūkgāla ar dārzeņiem	150	207	16,2765	14,6873	2,3415	0,0006	0	1,3358	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	38	1,663	1,782	3,8503	0,0005	0	2,1401	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Cepums Skolas	20	102	1,1816	5,6216	11,4911	0	0,0045	0,0101	1,3
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68	0	0	2,4	
Kopā:		925,818	35,991	28,707	129,049	0,001	0,005	11,298	
Diena kopā :		925,818	35,991	28,707	129,049	0,001	0,005	11,298	
otrdienā, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Soļanka	200	214	9,3066	15,5484	8,8746	0,0002	0,0002	1,151	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	250	281	16,8455	6,9942	36,7775	0,0004	0	5,1365	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876	
Augļu dzēriens	250	81	0,3938	0,2925	18,9488	0	0,0075	1,335	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Kopā:		893,95	33,472	34,148	110,003	0,001	0,008	15,11	
Diena kopā :		893,95	33,472	34,148	110,003	0,001	0,008	15,11	
trešdienā, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgālas bumbiņa piena mērcē	150	277	16,6884	18,3885	10,8868	0,0003	0	1,6947	1;3;7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Flamerī krēms	50	102	2,0798	8,2576	4,785	0	0,001	0,0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		808,024	27,768	32,766	97,053	0,001	0,008	12,692	
Diena kopā :		808,024	27,768	32,766	97,053	0,001	0,008	12,692	
ceturtdienā, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	230	454	19,6673	22,9552	41,7519	0,0008	0	3,6766	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,8786	3,5336	0,0001	0,0001	2,3242	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1	0	0	1,7	
Kopā:		909,465	40,778	43,051	88,553	0,001	0,009	11,181	
Diena kopā :		909,465	40,778	43,051	88,553	0,001	0,009	11,181	
piektdienā, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	188	11,2889	14,5818	2,7744	0,0002	0	1,4919	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	166	12,3538	8,7196	9,5239	0,0001	0	0,5538	4
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,5489	3,4551	6,957	0,0004	0	1,8999	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		915,554	43,883	35,182	102,863	0,001	0,001	13,714	