

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.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
pirmdienas, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Kopā:		613,573	22,431	25,406	72,247	0,001	0,001	8,221	
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 :		870,947	39,033	37,253	88,216	0,001	0,001	9,511	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
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
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1	0	0	1,7	
Kopā:		715,444	23,722	29,761	87,764	0,001	0,	8,859	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
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:		336,334	10,082	14,202	40,909	0	0,005	2,85	
Diena kopā :		735,404	23,722	29,761	92,754	0,001	0,005	8,859	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	160	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1;3
Kartupeļu biezputra	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
Jāņogu uzpūtenis	50	50	0,6195	0,074	11,386	0	0,0075	0,3375	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		589,246	24,792	25,526	63,459	0,	0,008	7,707	
Launags									
Sausās brokastis musli	50	206	0	0	0	0	0	1,05	1;5;7;8
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1	0	0	1,7	
Kopā:		323,9	5,5	3,3	16,85	0	0	2,75	
Diena kopā :		913,146	30,292	28,826	80,309	0,	0,008	10,457	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Boloņas mērce ar puraviem	100	106	9,4033	6,4268	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	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	
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
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		721,57	31,837	22,674	96,378	0,001	0,005	9,305	0
Launags									
levārijuma smalkmaizīte	70	228	5,0701	7,9081	35,0756	0,0004	0,0052	0,1848	1;3;7
Tēja	250	4	0,65	0,1275	0,02	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		251,698	5,72	8,036	40,086	0,	0,01	0,185	
Diena kopā :		973,268	37,557	30,71	136,464	0,002	0,016	9,489	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīti cisiņi	60	171	6,6	13,8	1,8	0	0	0	1,7

Kartupeļu biežputra	180	165	4,1378	6,6924	21,8137	0,0002	0,0004	2,7594	7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,8248	0,0001	0	0,608	7
Jānoģu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Banāni	150	132	1,8	0,3	30,	0	0	2,7	
Kopā:		615,067	16,458	29,328	66,84	0,	0,004	9,4	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0015	0	7
Zemeņu mērce	100	52	0,6427	0,32	11,0048	0	0,005	1,3278	
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:		196,746	9,704	6,585	23,268	0	0,007	1,898	
Diena kopā :		811,813	26,161	35,914	90,108	0,	0,01	11,298	

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
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,6445	0,3504	4,0005	0,0004	0	2,072	
Cūkgaļas strogonovs	140	314	16,9382	24,2763	6,8366	0,0004	0	0,3324	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Kopā:		844,009	30,504	30,534	108,937	0,001	0,001	12,428	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1	0	0	1,7	
Kopā:		191,758	3,72	11,868	17,316	0,	0	4,873	
Diena kopā :		875,623	29,614	37,795	103,157	0,001	0,	10,12	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās 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
Jānoģu uzpūtenis	70	70	0,8673	0,1036	15,9404	0	0,0105	0,4725	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		824,797	32,961	28,946	104,691	0,001	0,011	12,181	
Diena kopā :		824,797	32,961	28,946	104,691	0,001	0,011	12,181	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,8464	8,695	0,0002	0	2,118	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Boloņas mērce ar puraviem	130	138	12,2243	8,3548	3,3979	0,0005	0	1,1245	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		934,445	40,896	27,933	127,886	0,002	0,006	12,644	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti csiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,2968	0,0002	0,0005	3,8325	7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Jānoģu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Banāni	200	176	2,4	0,4	40,	0	0	3,6	
Kopā:		804,099	21,053	37,565	89,97	0,001	0,005	12,636	