

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, 6.maijs									
Brokastis									
Mannā biežputra		0	0	0	0	0	0	0	1,7
Kanēlcukurs	5	18	0,1175	0,0075	4,47	0	0,0025	1,3275	
Saldskābmaize	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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		158,526	3,188	4,635	25,902	0	0,005	3,128	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	90	124	9,7659	8,8124	1,4049	0,0004	0	0,8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7
Kefīrs	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:		669,491	21,701	22,409	85,117	0,002	0	9,049	
Otrā izvēle									
Kopā:									
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	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	
Vakariņas									
Kopā:									
Diena kopā :		1075,583	38,688	37,722	134,685	0,002	0,011	12,867	
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Borščs ar cūkgalu un vārītiem kartupeļiem	200	85	1,5382	4,1436	10,0598	0,001	0,0006	2,287	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas galu	200	225	13,4764	5,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Svaigu dārzenu 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
Āboli	120	64	0,36	0,72	13,68	0	0	2,4	
Kopā:		581,043	18,475	19,511	80,721	0,001	0,007	11,674	
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	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		366,001	11,354	16,636	42,024	0	0,002	3,701	
Diena kopā :		947,044	29,829	36,147	122,745	0,001	0,009	15,376	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Viltotais zakis	50	133	7,142	10,3622	2,6998	0,0004	0	0,2058	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	184	4,5976	7,436	24,2374	0,0002	0,0004	3,066	7
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:		584,384	15,001	25,895	70,828	0,001	0,008	8,071	
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 :		885,638	20,079	47,433	91,178	0,001	0,008	10,822	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1;3
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,9106	6,5316	0,0001	0	0,8526	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
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
Zemenes tīrītas	100	32	0,8	0,4	5,5	0	0	1,6	
Kopā:		773,38	26,857	31,975	93,961	0,	0,009	6,9	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,1062	3,525	22,3512	0,0002	0,0025	0,6375	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:		299,949	13,356	13,21	32,171	0,	0,003	1,538	
Diena kopā :		1368,156	51,048	53,197	171,477	0,001	0,015	9,503	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Lestenes Mafins ar iebiezināto pienu	50	222	3,25	12,6	24,8	0	0	0	1,3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Skolas cīsiņi	50	92	5,5628	6,1295	3,6289	0,0001	0	0,5649	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	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
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Kopā:		622,065	23,657	25,675	71,704	0,001	0,001	12,658	
Launags									
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,	0	0	0	7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		200,482	12,9	8,147	18,421	0	0	1,24	
Diena kopā :		822,547	36,557	33,822	90,125	0,001	0,001	13,898	
Cūkgaļas bumbiņa	50	92	5,5628	6,1295	3,6289	0,0001	0	0,5649	1;3;7

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Borščs ar cūkgaļu un vārītiem kartupeļiem	300	127	2,3073	6,2154	15,0897	0,0015	0,0009	3,4305	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	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	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Āboli	150	81	0,45	0,9	17,1	0	0	3,	
Kopā:		826,934	26,474	26,357	117,264	0,002	0,008	16,823	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Viltotais zakis	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,2968	0,0002	0,0005	3,8325	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Flameri krēms	70	143	2,9118	11,5606	6,699	0	0,0014	0,0054	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	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kopā:		834,087	22,927	35,625	102,121	0,001	0,008	12,27	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1;3
Vistas gaļas gulašs	150	228	14,5137	14,8882	8,1645	0,0001	0	1,0658	
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
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
Zemenes tīrītas	100	32	0,8	0,4	5,5	0	0	1,6	
Kopā:		922,369	32,119	36,334	115,938	0,	0,009	8,733	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Lestenes Mafins ar iebiezināto pienu	50	222	3,25	12,6	24,8	0	0	0	1,3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Skolas cīsiņi	50	92	5,5628	6,1295	3,6289	0,0001	0	0,5649	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,5489	3,4551	6,957	0,0004	0	1,8999	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
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:		831,953	32,225	34,945	93,8	0,001	0,001	15,806	