

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
pirmdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un	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
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:		706,715	23,42	23,592	90,096	0,002	0,001	10,356	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	190	13,1171	6,5464	19,2069	0,0003	0,0063	0,6906	1;3;7
Ievārījums	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 :		954,281	37,22	34,271	113,762	0,002	0,007	11,047	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	150	136	6,2194	9,6227	6,0655	0,0001	0,0005	1,4225	
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 dārzeņu salāti ar eļļas 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:		632,552	23,156	24,991	76,726	0,001	0,007	10,81	
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 :		998,553	34,51	41,627	118,751	0,001	0,009	14,511	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgalas veltnītis	60	162	11,7388	10,7964	4,3325	0,0003	0	0,306	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	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	
Bumbierī	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
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:		677,455	21,952	25,141	88,156	0,001	0,007	11,826	
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 :		917,904	32,466	36,941	111,387	0,001	0,009	13,109	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
Galas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Vistas galas gulašs	90	137	8,7082	8,9329	4,8987	0,0001	0	0,6395	
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	
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
Kopā:		702,482	32,578	28,881	76,751	0,	0,009	7,512	
Launags									
Kēkss	65	251	2,665	11,31	34,06	0	0	0	1;3;7
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Kopā:		385,835	7,615	14,31	56,11	0	0	0	
Diena kopā :		1088,317	40,193	43,191	132,861	0,	0,009	7,512	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
Vistas galas 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
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	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	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sagriezts arbūzs	100	37	0,6	0,2	8,3	0	0	0,2	
Kopā:		687,75	27,936	33,465	67,452	0,001	0,001	8,299	
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 :		888,232	40,836	41,612	85,873	0,001	0,001	9,539	

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
pirmdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	120	166	13,0212	11,7498	1,8732	0,0005	0	1,0686	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un	90	34	1,4967	1,6038	3,4653	0,0004	0	1,9261	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		964,065	30,159	28,918	131,404	0,002	0,001	14,76	
Diena kopā :		964,065	30,159	28,918	131,404	0,002	0,001	14,76	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	200	182	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas galu	230	259	15,4979	6,4347	33,8353	0,0003	0	4,7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0,9058	7,3557	2,3511	0,0001	0,0005	0,7989	
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	120	64	0,36	0,72	13,68	0	0	2,4	
Kopā:		824,071	30,791	30,415	103,503	0,001	0,007	14,189	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Maltas cūkgalas veltnītis	70	189	13,6953	12,5959	5,0545	0,0004	0	0,357	1,3,7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1,116	6,2232	7,1532	0,0004	0,0018	4,0176	
Flamerī 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	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
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:		841,869	27,101	33,503	104,841	0,001	0,008	15,023	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Galas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,8054	6,244	0,0002	0	1,766	
Vistas galas gulašs	100	152	9,6758	9,9255	5,443	0,0001	0	0,7105	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
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	
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:		945,445	42,128	35,539	111,701	0,001	0,009	11,269	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas galas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	250	493	21,3775	24,9513	45,3825	0,0008	0	3,9962	1,3
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	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	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sagriezts arbūzs	100	37	0,6	0,2	8,3	0	0	0,2	
Kopā:		839,047	34,72	41,824	79,464	0,001	0,001	10,014	