

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,3464	3,6062	6,5785	0,0001	0	1,0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0001	0	0,2964	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
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
Kopā:		687,629	27,757	28,764	78,344	0,	0,007	7,975	
Launags									
Plānās pankūkas	100	249	9,2842	6,5625	37,3434	0,0001	0,001	0,0455	1,3,7
levārijums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
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:		301,258	10,104	6,695	51,055	0,	0,003	0,046	
Diena kopā :		988,887	37,861	35,459	129,4	0,001	0,01	8,021	
otrdienā, 28.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0008	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		694,25	22,767	28,231	80,111	0,001	0,005	9,582	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		230,461	8,272	11,46	22,937	0,	0,004	0,028	
Diena kopā :		924,711	31,039	39,69	103,048	0,002	0,009	9,609	
trešdienā, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,0791	2,8251	2,0106	0	0	0,8892	7
Kakao krēms	50	147	2,5305	12,166	6,856	0	0,005	0,608	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Kopā:		643,511	17,958	29,571	74,227	0,	0,01	8,468	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336	
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		171,667	12,776	7,081	13,136	0	0	1,196	
Diena kopā :		815,178	30,734	36,653	87,363	0,	0,01	9,664	
ceturtdienā, 30.maijs									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11,1788	15,545	6,9526	0,0016	0	1,1156	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,8669	2,925	0,0004	0	0,5705	7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		701,216	27,724	34,299	68,858	0,002	0,002	7,845	
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 :		1114,611	44,366	49,76	118,475	0,003	0,006	13,885	

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, 27.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,4619	4,8082	8,7713	0,0002	0	1,3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgālas gulašs	150	308	17,6408	23,3201	6,7635	0,0002	0	0,3705	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
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
<i>Kopā:</i>		832,646	34,638	34,894	93,869	0,001	0,007	8,923	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0008	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		869,337	29,304	31,841	107,52	0,002	0,005	12,432	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,4388	3,7668	2,6808	0	0	1,1856	7
Kakao krēms	60	176	3,0366	14,5992	8,2272	0	0,006	0,7296	7
Ogu ķīselis	120	118	0,384	0,1224	28,3728	0	0,006	1,1916	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
<i>Kopā:</i>		825,91	24,321	38,496	92,792	0,001	0,012	10,634	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11,1788	15,545	6,9526	0,0016	0	1,1156	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	130	212	13,8125	15,427	3,8025	0,0005	0	0,7416	7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		860,584	33,371	38,226	93,763	0,003	0,003	9,553	