

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Monday, 6.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeni	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		599	24.90	21.04	76.81	0.790	1.050	9.208	

Tuesday, 7.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1,7
Kartupeļu biežputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.16		3.36	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Biezpienkrēms	40	83	3.41	5.249	5.518		4.		7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		660	27.02	21.83	86.95	0.520	8.800	9.047	

Wednesday, 8.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	1,7
Vārita pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	11.137	0.029	3.	0.133	7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		735	15.74	23.07	104.80	1.091	9.300	8.097	

Thursday, 9.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
kopā:		561	17.95	21.05	73.50	0.250	9.540	8.819	

Friday, 10.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1,7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		636	24.71	25.07	75.75	0.942	0.810	6.877	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

Monday, 6.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		711	28.43	25.21	91.81	0.960	1.200	10.978	

Tuesday, 7.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Biezpienkāms	40	83	3.41	5.249	5.518		4.		7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		722	29.53	24.06	94.88	0.620	9.000	10.519	

Wednesday, 8.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	11.137	0.029	3.	0.133	7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		868	18.20	26.65	124.25	1.391	9.400	9.261	

Thursday, 9.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
kopā:		702	23.05	23.94	96.18	0.300	9.600	11.844	

Friday, 10.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		738	26.60	27.67	93.44	1.216	1.080	8.389	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

Monday, 6.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		839	32.86	27.17	114.02	1.010	1.200	13.997	

Tuesday, 7.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	110	70	1.562	4.616	5.592	0.11	1.1	3.178	
Biezpienkāms	40	83	3.41	5.249	5.518		4.		7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		864	35.41	27.06	116.63	0.710	9.100	13.117	

Wednesday, 8.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	120	157	12.205	10.337	3.088	0.483		0.392	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.92		3.91	1
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	11.137	0.029	3.	0.133	7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		954	20.41	29.31	135.56	1.592	9.400	9.837	

Thursday, 9.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	270	236	15.179	11.756	17.107	0.27		6.151	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	100	259	8.6	1.4	50.2			5.5	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
kopā:		815	28.70	27.27	110.66	0.370	9.600	14.539	

Friday, 10.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		822	27.91	30.40	106.84	1.291	1.080	8.637	