

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		537	20,61	18,34	70,62	0,830	0	4,648	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		678	21,99	18,54	103,73	0,440	5,400	6,502	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9,541	11,6	4,649	0,006		0,065	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		566	15,95	22,59	72,59	0,406	0	4,362	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		560	15,60	17,86	77,16	1,050	1,500	6,894	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10,523	8,393	3,113	0,4		0,976	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		590	21,46	18,73	81,86	1,460	5,400	4,443	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1,288	2,302	5,894			3,218	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		728	27,35	23,49	99,21	1,100	0	6,108	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	200	303	19,352	19,851	10,886	0,2		1,421	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		827	28,63	24,64	120,41	0,540	5,600	8,521	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8				6,
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		739	20,43	28,78	96,60	0,577	0	6,018	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	200	124	2,568	6,278	14,173	0,6	2,	3,546	9,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		732	20,88	23,64	101,37	1,400	2,000	8,597	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	198	15,784	12,589	4,67	0,6		1,465	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Risu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		747	29,52	24,31	99,91	1,860	5,400	4,932	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25		2,648	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11,184	16,477	2,499	0,13		0,432	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1,288	2,302	5,894			3,218	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		886	33,90	29,39	118,45	1,380	0	6,738	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	250	378	24,19	24,814	13,608	0,25		1,776	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		958	34,70	29,86	135,11	0,640	5,600	9,404	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8				6,
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		808	23,40	31,15	105,37	0,628	0	7,144	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	250	155	3,21	7,848	17,716	0,75	2,5	4,433	9,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		865	25,38	29,35	117,22	1,750	2,500	10,082	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	180	238	18,941	15,107	5,603	0,72		1,758	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rīsu biezputra bez piena	70	72	0,774	0,896	15,298	0,14		0,147	
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		878	35,47	28,22	117,34	2,180	5,400	5,225	