

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		553	21,00	19,17	72,30	1,200	0	5,803	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rupjmaizes krēms	50	144	2,128	10,828	9,55		4,	0,4	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		694	18,28	24,69	98,98	1,000	9,400	9,547	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3,188	3,384	12,555	0,592		1,477	1;11;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		602	19,97	22,06	79,44	0,992	8,200	8,895	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8,857	11,656	41,203	1,15		2,537	3,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		555	13,31	19,25	75,04	1,600	1,500	8,297	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
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	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		591	18,21	23,10	75,80	1,544	10,400	7,100	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

pirmdienā, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		723	27,43	25,98	92,75	1,600	0	7,156	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rupjmaizes krēms	50	144	2,128	10,828	9,55		4,	0,4	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		818	20,56	30,35	114,80	1,100	9,600	11,246	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3,188	3,384	12,555	0,592		1,477	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		718	23,87	23,58	100,19	1,112	8,200	11,405	

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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	350	429	12,4	16,318	57,684	1,61		3,551	3,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		760	19,22	25,76	105,11	2,210	2,000	11,297	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
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	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		716	22,27	26,86	94,11	1,952	10,400	8,360	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienas, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	127	3,807	6,418	13,218	1,			3,548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Siers	40	136	9,92	10,72						7,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		839	30,99	28,65	111,89	2,000	0	7,866		

	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8			3,163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1			0,07	1;7
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Rupjmaizes krēms	50	144	2,128	10,828	9,55			4,	0,4	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		873	21,80	30,62	126,78	1,150	9,600	11,774		

	trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Spinātu un rīsu kotlete	120	160	5,464	5,8	21,522	1,014			2,531	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25			5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1,83	3,846	2,689	0,48			1,242	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607			3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49			5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		842	28,11	27,75	117,96	1,744	8,200	13,923		

	ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	155	3,21	7,848	17,716	0,75		2,5	4,433	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	400	491	14,172	18,649	65,924	1,84			4,059	3,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		852	21,63	29,66	116,89	2,590	2,500	12,692		

	piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņi siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832			5,04	1;7
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	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898			5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665			5,	1,28	
kopā:		807	25,07	28,24	110,61	2,152	10,400	8,360		