

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 cukgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cukgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;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:		563	23,99	17,49	75,55	1,070	0	5,698	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
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:		729	24,10	26,68	97,04	0,240	9,400	6,988	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Kartupeļu biezputra	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:		664	26,56	28,16	74,44	0,484	8,200	7,822	

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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cukgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
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:		554	16,02	20,02	70,75	1,050	1,500	7,554	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	147	9,562	10,68	2,632	0,36		0,513	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	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		627	23,98	26,68	70,71	1,280	9,400	3,833	

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
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;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:		727	30,66	23,06	96,69	1,400	0	6,981	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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:		799	26,31	27,93	109,56	0,300	9,400	7,587	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
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:		780	30,46	29,68	95,20	0,604	8,200	10,332	

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,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
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:		738	22,24	26,02	96,64	1,400	2,000	10,137	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	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	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		734	27,84	29,26	87,50	1,520	9,400	3,890	

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 cukgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0,25			2,648	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltas cukgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1;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:		870	36,93	27,18	116,52	1,730	0	7,620		

	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25			2,64	
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:		854	27,55	28,20	121,54	0,350	9,400	8,115		

	trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cukgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084			0,404	1;3;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25			5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm 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:		822	31,81	30,16	103,10	0,654	8,200	11,382		

	ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un zaļo zirnišu 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,
Plovs ar cukgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,			2,989	
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:		871	26,74	31,73	112,49	1,750	2,500	11,622		

	piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4			0,57	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	80	42	0,64	0,32	8,392			4,	1,28	
kopā:		825	30,64	30,64	103,99	1,720	9,400	3,890		