

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetara

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15			3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8			3,163	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05			0,224	1;7;9
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536				1,931	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			531	18,15	19,00	71,61	1,150	0	11,294	

	otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņi 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,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6		1,733	
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5			7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,		1,28	
kopā:			547	19,89	19,63	70,76	1,284	7,100	6,793	

	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2			2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	112	5,39	4,479	12,638	0,46			5,107	9,
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06			0,01	7,
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936					
kopā:			580	13,21	21,58	83,95	0,960	0,400	10,160	

	ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepts siers	50	193	10,209	11,608	11,938				0,528	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3			3,15	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24		0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5			7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,		1,024	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936					
kopā:			647	19,42	26,02	82,08	0,340	11,740	6,551	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetara

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2			4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2			4,744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075			0,336	1;7;9
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715				2,574	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			722	23,66	24,74	100,30	1,675	0	16,356	

	otrdiena, 28.aprīlis	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,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Citronu biezpienkāms	60	111	7,463	6,644	5,264		3,			7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,		1,6	
kopā:			713	25,64	25,42	93,07	1,712	8,800	8,951	

	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25			3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015			0,57	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	200	224	10,78	8,959	25,276	0,92			10,213	9,
Vāriti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06			0,01	7,
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936					
kopā:			794	20,47	28,92	113,87	1,525	0,400	16,431	

	ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepts siers	50	193	10,209	11,608	11,938				0,528	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4			4,2	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24		0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5			7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,		1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936					
kopā:			741	22,50	26,77	100,02	0,440	11,740	8,701	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetāra

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	300	120	4,139	6,557	10,995	0,3			6,585	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	200	103	4,792	4,843	9,95	1,6			6,326	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075			0,336	1;7;9
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25			2,64	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715				2,574	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			844	27,48	28,39	118,43	2,225	0	20,661	

	otrdiena, 28.aprīlis	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
Vārita pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,				1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,		2,889	
Citronu biezpienkrems	60	111	7,463	6,644	5,264		3,			7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49			5,	1,6	
kopā:			817	28,73	27,64	110,58	1,932	9,000	9,529	

	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	300	190	2,187	15,309	11,355	0,3			4,467	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015			0,57	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	200	224	10,78	8,959	25,276	0,92			10,213	9,
Vāriti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06			0,01	7,
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936					
kopā:			883	21,96	31,57	128,58	1,625	0,400	17,407	

	ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepts siers	70	270	14,293	16,251	16,713				0,739	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5			5,25	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24		0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5			7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532			4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936					
kopā:			860	27,94	31,89	112,70	0,540	11,740	9,962	