

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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 | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem | 200 | 106 | 6,86 | 5,511 | 7,022 | 0,8 | | 1,957 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7, |
| Cūkgaļas strogonovs | 70 | 142 | 8,079 | 10,7 | 3,378 | 0,21 | | 0,114 | 7, |
| 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 | 15 | 39 | 1,29 | 0,21 | 7,53 | | | 0,825 | 1, |
| kopā: | | 598 | 27,37 | 24,59 | 66,67 | 1,160 | 0 | 6,411 | |

| otrdiena, 28.aprīlis | 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 | |
| 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 biežpienkāms | 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: | | 581 | 24,81 | 21,47 | 70,21 | 0,750 | 7,100 | 3,652 | |

| trešdiena, 29.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzenu biezenzupa | 150 | 95 | 1,094 | 7,654 | 5,678 | 0,15 | | 2,234 | |
| Baltmaizes grauzdiņi | 10 | 28 | 0,78 | 0,41 | 5,14 | 0,01 | | 0,38 | 1, |
| Plovs ar cūkgaļu | 150 | 306 | 11,568 | 12,435 | 36,914 | 0,6 | | 1,794 | |
| 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: | | 572 | 15,66 | 26,69 | 67,87 | 0,900 | 0,400 | 5,410 | |

| ceturtdiena, 30.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vāriti cīsiņi (MK172) | 50 | 108 | 5,65 | 8,35 | 2,6 | | | | 7, |
| Kartupeļu biežputra | 150 | 127 | 4,06 | 1,429 | 23,718 | 0,3 | | 3,15 | 7, |
| Svaigu dārzenu 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: | | 562 | 14,87 | 22,76 | 72,74 | 0,340 | 11,740 | 6,023 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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 | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem | 200 | 106 | 6,86 | 5,511 | 7,022 | 0,8 | | 1,957 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7, |
| Cūkgaļas strogonovs | 100 | 203 | 11,541 | 15,286 | 4,825 | 0,3 | | 0,163 | 7, |
| Vārīti 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 | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| kopā: | | 737 | 32,76 | 29,98 | 83,79 | 1,300 | 0 | 7,906 | |

| otrdiena, 28.aprīlis | 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 | |
| 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 biežpienkāms | 50 | 93 | 6,219 | 5,536 | 4,387 | | 2,5 | | 7, |
| Zemeņu mērce | 100 | 52 | 0,8 | 0,4 | 10,49 | | 5, | 1,6 | |
| kopā: | | 711 | 29,02 | 24,77 | 90,36 | 0,980 | 8,300 | 4,621 | |

| trešdiena, 29.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzenu biezenzupa | 200 | 127 | 1,458 | 10,206 | 7,57 | 0,2 | | 2,978 | |
| Baltmaizes grauzdiņi | 15 | 42 | 1,17 | 0,615 | 7,71 | 0,015 | | 0,57 | 1, |
| Plovs ar cūkgaļu | 200 | 407 | 15,424 | 16,58 | 49,219 | 0,8 | | 2,391 | |
| 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: | | 719 | 20,27 | 33,59 | 84,64 | 1,155 | 0,400 | 6,941 | |

| ceturtdiena, 30.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vārīti cisiņi (MK172) | 75 | 162 | 8,475 | 12,525 | 3,9 | | | | 7, |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5,414 | 1,905 | 31,624 | 0,4 | | 4,2 | 7, |
| Svaigu dārzenu 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: | | 710 | 20,76 | 27,69 | 91,98 | 0,440 | 11,740 | 8,173 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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 | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem | 250 | 132 | 8,575 | 6,889 | 8,778 | 1, | | 2,446 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7, |
| Cūkgaļas strogonovs | 100 | 203 | 11,541 | 15,286 | 4,825 | 0,3 | | 0,163 | 7, |
| 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 | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| kopā: | | 819 | 35,71 | 31,62 | 97,52 | 1,550 | 0 | 8,923 | |

| otrdiena, 28.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas gulašs | 120 | 182 | 11,611 | 11,911 | 6,532 | 0,12 | | 0,853 | |
| Vārīta 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 biezenkrēms | 50 | 93 | 6,219 | 5,536 | 4,387 | | 2,5 | | 7, |
| Zemeņu mērce | 100 | 52 | 0,8 | 0,4 | 10,49 | | 5, | 1,6 | |
| kopā: | | 845 | 34,04 | 28,98 | 108,96 | 1,220 | 8,500 | 5,342 | |

| trešdiena, 29.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzenu biezenzupa | 200 | 127 | 1,458 | 10,206 | 7,57 | 0,2 | | 2,978 | |
| Baltmaizes grauzdiņi | 15 | 42 | 1,17 | 0,615 | 7,71 | 0,015 | | 0,57 | 1, |
| Plovs ar cūkgaļu | 250 | 509 | 19,28 | 20,725 | 61,524 | 1, | | 2,989 | |
| 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: | | 821 | 24,12 | 37,74 | 96,94 | 1,355 | 0,400 | 7,539 | |

| ceturtdiena, 30.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vāriti cisiņi (MK172) | 100 | 216 | 11,3 | 16,7 | 5,2 | | | | 7, |
| Kartupeļu biežputra | 250 | 211 | 6,768 | 2,381 | 39,53 | 0,5 | | 5,25 | 7, |
| Svaigu dārzenu 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: | | 806 | 24,94 | 32,34 | 101,19 | 0,540 | 11,740 | 9,223 | |