

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģēti skā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (kkal)								
Monday, 11.November									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	250	215	9.16	4.35	35.127	0.0002	0.0002	4.12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4.0703	14.8306	2.5057	0.0001	0	0.2239	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>764.156</i>	<i>26.643</i>	<i>35.285</i>	<i>84.124</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.409</i>	
Tuesday, 12.November									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeniņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4.565	11.2375	27.6775	0.0002	0	4.8105	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Biezpiena sacepums	80	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1;11;3;7
Augļu dzēriens	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>753.813</i>	<i>34.49</i>	<i>29.174</i>	<i>87.005</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>11.012</i>	
Wednesday, 13.November									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	253	10.6534	15.5407	17.1903	0.0005	0	3.2026	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	294	7.864	12.9035	36.5488	0.0008	0	5.5548	1;9
Biešu salāti ar eļļu	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>802.038</i>	<i>23.456</i>	<i>36.253</i>	<i>93.98</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>12.907</i>	
Thursday, 14.November									
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	200	235	12.983	8.3822	26.391	0.0006	0	10.1844	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.7991	1.9912	5.2252	0	0.0013	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Augļu dzēriens	200	47	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>850.141</i>	<i>28.004</i>	<i>34.597</i>	<i>96.905</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>16.627</i>	
Friday, 15.November									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	90	194	10.17	15.03	4.68	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	150	117	2.4936	6.5073	10.6254	0.0015	0.0082	3.7091	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>714.774</i>	<i>23.104</i>	<i>27.638</i>	<i>89.821</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>11.18</i>	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

Nepieciešamības gadījumā - pārtikas piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ, ēdienkarte var tikt mainīta.

Nedēļas Ķdienkarte

Grupa

-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Monday, 11.November									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	200	172	7.328	3.48	28.1016	0.0002	0.0002	3.296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2.7135	9.8871	1.6705	0	0	0.1492	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kopā:		511.962	15.313	23.16	59.444	0.001	0.006	12.179	
Tuesday, 12.November									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	230	214	4.1998	10.3385	25.4633	0.0002	0	4.4257	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Biezpiena sacepums	60	112	11.0086	1.6286	13.2499	0	0.0078	0.0248	1;11;3;7
Augļu dzēriens	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		603.69	27.14	24.495	67.598	0.	0.009	8.123	
Wednesday, 13.November									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	202	8.5227	12.4326	13.7522	0.0004	0	2.5621	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	235	6.2912	10.3228	29.239	0.0006	0	4.4438	1;9
Biešu salāti ar eļļu	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		672.557	19.493	28.564	82.962	0.001	0	11.156	
Thursday, 14.November									
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	150	176	9.7373	6.2867	19.7933	0.0004	0	7.6383	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.7991	1.9912	5.2252	0	0.0013	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Augļu dzēriens	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Kopā:		686.979	22.171	28.103	78.531	0.001	0.001	13.523	
Friday, 15.November									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	94	1.9949	5.2058	8.5003	0.0012	0.0066	2.9672	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Kopā:		532.435	16.141	20.571	68.19	0.001	0.007	8.288	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

Nepieciešamības gadījumā - pārtikas piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ, ēdienkarte var tikt mainīta.