

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Tuesday, 19.November									
Pusdienas									
Borščs	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>822.933</i>	<i>24.918</i>	<i>37.238</i>	<i>108.591</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.195</i>	
Wednesday, 20.November									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kartupeļu un maltas cūkgaļas ē	300	425	19.5914	30.6156	17.9009	0.0003	0.0001	7.0929	9
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	5.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>891.055</i>	<i>29.311</i>	<i>47.49</i>	<i>84.671</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>17.314</i>	
Thursday, 21.November									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14.5101	13.5761	7.2373	0.0002	0	0.3664	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Jogurts	250	225	8.25	5.	36.75	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>871.413</i>	<i>35.928</i>	<i>23.176</i>	<i>125.954</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.886</i>	
Friday, 22.November									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņ	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltie redīsi ar burkāniem ar eļļ	100	20	1.05	0.15	3.45	0	0	2.6	
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>745.785</i>	<i>28.68</i>	<i>22.981</i>	<i>103.52</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.297</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 Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls
Tuesday, 19.November						
Pusdienas						
Borščs	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0
<i>Kopā:</i>		<i>755.256</i>	<i>21.554</i>	<i>31.193</i>	<i>87.677</i>	<i>0.001</i>
Wednesday, 20.November						
Pusdienas						
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0
Kartupeļu un maltas cūkgaļas	250	354	16.3261	25.513	14.9174	0.0002
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0
<i>Kopā:</i>		<i>697.08</i>	<i>21.971</i>	<i>40.741</i>	<i>59.825</i>	<i>0.001</i>
Thursday, 21.November						
Pusdienas						
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērc	100	210	14.5101	13.5761	7.2373	0.0002
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001
Kāpostu salāti ar burkāniem un	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0
<i>Kopā:</i>		<i>606.009</i>	<i>27.289</i>	<i>20.932</i>	<i>75.416</i>	<i>0.</i>
Friday, 22.November						
Pusdienas						
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņ	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002
Baltie redīsi ar burkāniem un e	70	14	0.735	0.105	2.415	0
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0
<i>Kopā:</i>		<i>589.979</i>	<i>22.479</i>	<i>17.879</i>	<i>82.924</i>	<i>0.001</i>

*Niepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.
Niepieciešamības gadījumā - pārtikas piegādes aizkavēšanās vai citu neplānotu apstākļu dēļ, ē
var tikt mainīta.

i)

Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģni
<hr/>		

0.0001	2.3284	
0	0	7
0	0.1976	1;7
0	2.55	1
0.0011	2.3436	
0	0.41	
0	1.1	1
<i>0.001</i>	<i>8.52</i>	

0	3.1009	9
0	0	7
0	5.9108	9
0.0001	2.375	
0.0002	0.0013	
0	0.41	
0	1.1	1
<i>0.</i>	<i>12.898</i>	

0	0.3664	1;3;7
0	3.339	
0.0009	2.7	
0	0	7
0	0.41	
0	1.1	1
<i>0.001</i>	<i>7.505</i>	

0	4.0765	
0	0	7
0	0.865	
0	0.8316	
0	1.82	
0	0.41	
0	2.2	1
<i>0</i>	<i>9.793</i>	

İdrenkerte