

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Monday, 25.November									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un ogu dzēriens	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>697.536</i>	<i>24.848</i>	<i>28.162</i>	<i>85.738</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.328</i>	
Tuesday, 26.November									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un c	200	439	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>716.597</i>	<i>23.571</i>	<i>33.217</i>	<i>89.65</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.374</i>	
Wednesday, 27.November									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku, l	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Kokosa smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>755.273</i>	<i>31.628</i>	<i>29.631</i>	<i>97.981</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>8.311</i>	
Thursday, 28.November									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.1232	2.8584	8.1387	0.0003	0.0004	2.088	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>757.101</i>	<i>29.368</i>	<i>20.364</i>	<i>111.83</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.197</i>	
Friday, 29.November									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16.8643	14.1689	3.2387	0.0001	0	0.2562	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>777.127</i>	<i>36.327</i>	<i>29.934</i>	<i>87.338</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>12.366</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
Monday, 25.November						
Pusdienas						
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0
<i>Kopā:</i>		<i>518.71</i>	<i>18.636</i>	<i>22.749</i>	<i>59.938</i>	<i>0.001</i>
Tuesday, 26.November						
Pusdienas						
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.2631	1.6597	7.3957	0.0001
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0
Makaroni ar maltu cūkgaļu un	180	396	10.683	17.9433	41.3586	0.0006
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0
<i>Kopā:</i>		<i>584.289</i>	<i>20.387</i>	<i>28.433</i>	<i>71.662</i>	<i>0.001</i>
Wednesday, 27.November						
Pusdienas						
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku,	70	152	9.3362	9.8246	5.7909	0.0003
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002
Tomātu un piena mērce	30	21	0.8148	0.9802	2.1828	0.0001
Kāpostu salāti ar burkāniem un	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007
Kokosa smalkmaizīte	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0.0003
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0
<i>Kopā:</i>		<i>574.579</i>	<i>26.095</i>	<i>23.566</i>	<i>79.396</i>	<i>0.002</i>
Thursday, 28.November						
Pusdienas						
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.9984	2.5408	7.2344	0.0002
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0
<i>Kopā:</i>		<i>607.623</i>	<i>22.843</i>	<i>16.264</i>	<i>90.859</i>	<i>0.001</i>
Friday, 29.November						
Pusdienas						

Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0
<i>Kopā:</i>		<i>636.798</i>	<i>29.506</i>	<i>26.029</i>	<i>68.672</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	Alerģēni
<hr/>		

0	2.8854	9
0	0	7
0	0.1899	1;7
0	1.584	
0.0004	0.828	
0	1.1	1
0.001	1.624	
0.	6.587	

0.0004	2.2172	9
0	0	7
0	3.2445	1
0.0011	2.3436	
0.001	1.624	
0	0.9	1
0.002	8.705	

0	0.9673	1;3
0	4.0068	
0	0.0094	1;7
0	2.1388	7
0.0046	0.159	1;3
0.001	1.624	
0.005	7.281	

0	4.0765	9
0	0.38	1
0	0.4362	1;7
0	0.8316	
0.0004	1.856	
0	1.1	1
0.001	1.624	
0.001	10.304	

0	0.1993	1;3;4;7
0	4.2	7
0	2.88	10;3;7
0	2.2	1
0	0.68	
0	0	7
0	10.159	

idienkarte