

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Monday, 6.January									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	66	1.6842	2.053	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	441	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 dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>749.757</i>	<i>28.757</i>	<i>28.494</i>	<i>94.53</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.497</i>	
Tuesday, 7.January									
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
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9
Vārīti griķi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>780.694</i>	<i>29.811</i>	<i>26.161</i>	<i>105.82</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.484</i>	
Wednesday, 8.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeni	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Augļu dzēriens	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>785.76</i>	<i>28.099</i>	<i>21.805</i>	<i>116.606</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.637</i>	
Thursday, 9.January									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar sieru	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>758.549</i>	<i>30.319</i>	<i>31.126</i>	<i>88.204</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.464</i>	
Friday, 10.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>820.219</i>	<i>29.369</i>	<i>32.695</i>	<i>100.35</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>7.884</i>	

*Niepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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

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
Monday, 6.January									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	66	1.6842	2.053	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar sieru	250	504	21.5885	23.8251	50.5096	0.0002	0	2.6735	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>844.863</i>	<i>32.89</i>	<i>36.946</i>	<i>94.205</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.443</i>	
Tuesday, 7.January									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	120	59	2.3542	2.8852	5.5749	0.0007	0	3.168	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>735.854</i>	<i>18.228</i>	<i>24.556</i>	<i>106.158</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.053</i>	
Wednesday, 8.January									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.6747	10.929	0.0008	0	2.7668	1;11;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Augļu dzēriens	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>855.13</i>	<i>26.048</i>	<i>23.995</i>	<i>131.091</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>16.281</i>	
Thursday, 9.January									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	193	3.4734	12.5389	15.5622	0.0003	0	6.1242	6;7;9
Pasta ar sieru	230	463	19.8644	21.9196	46.4847	0.0002	0	2.4657	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>832.553</i>	<i>28.615</i>	<i>38.496</i>	<i>91.297</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.449</i>	
Friday, 10.January									
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	90	206	9.0951	7.9517	24.0692	0.001	0	5.4858	1;11;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0.5422	7.3732	1.6468	0.0001	0	0.0478	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>759.047</i>	<i>19.602</i>	<i>26.427</i>	<i>113.136</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>14.453</i>	

*Niepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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