

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	Alerģēni
Monday, 13.January									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti griķi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>840.565</i>	<i>28.637</i>	<i>28.518</i>	<i>115.269</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.275</i>	
Tuesday, 14.January									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18.0612	14.0299	48.565	0.0012	0	5.2689	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>719.282</i>	<i>27.021</i>	<i>26.984</i>	<i>90.356</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>15.863</i>	
Wednesday, 15.January									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar eļļu	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Biezpienkrēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	150	55	0.669	0.174	11.934	0	0.0075	1.98	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>817.758</i>	<i>35.118</i>	<i>33.856</i>	<i>89.742</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>12.612</i>	
Thursday, 16.January									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņas	70	127	14.4402	7.5545	0.2074	0.0001	0	0.0625	3;4
Vārīta pasta - makaroni	200	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7,9
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>710.929</i>	<i>29.316</i>	<i>28.895</i>	<i>80.314</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>15.656</i>	
Friday, 17.January									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	1
Vārīti rīsi	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>766.593</i>	<i>21.001</i>	<i>24.922</i>	<i>102.04</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.651</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 1.-4.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, 2.December									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	100	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	80	158	7.8613	10.7992	7.4138	0.0001	0	0.4227	
Vārīti griķi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		608.153	18.197	21.917	82.938	0.001	0.001	9.643	
Tuesday, 3.December									
Otrā Izvēle									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	262	12.0408	9.3533	32.3767	0.0008	0	3.5126	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		546.33	15.649	19.713	43.756	0.001	0.002	8.726	
Wednesday, 4.December									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar eļļu	80	60	0.9912	4.1992	4.5528	0.0002	0	1.56	
Biezpienkāms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	150	55	0.669	0.174	11.934	0	0.0075	1.98	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		594.977	23.574	26.941	62.443	0.001	0.006	6.87	
Thursday, 5.December									
Otrā Izvēle									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņas	70	127	14.4402	7.5545	0.2074	0.0001	0	0.0625	3,4
Vārīta pasta - makaroni	150	297	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		630.493	4.383	11.749	81.696	0.002	0.	6.654	
Friday, 6.December									
Pusdienas									
Vistas gaļa gulašs	80	114	7.7728	8.0916	2.2364	0.0001	0	0.3024	1
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		600.774	30.453	24.806	88.621	0.001	0.001	6.044	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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