

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, 27.January									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļ	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
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>887.368</i>	<i>18.58</i>	<i>28.899</i>	<i>124.765</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>11.357</i>	
Tuesday, 28.January									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem	250	293	19.2764	11.8229	26.9322	0.0008	0	7.3706	
Biešu - burkānu salāti	90	73	1.2182	4.6197	6.6922	0.0001	0.0001	2.547	
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>850.743</i>	<i>30.387</i>	<i>30.825</i>	<i>110.057</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>19.193</i>	
Wednesday, 29.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.3507	14.7108	8.7094	0.0002	0	1.3558	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>815.246</i>	<i>32.803</i>	<i>27.288</i>	<i>131.793</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>13.475</i>	
Thursday, 30.January									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	
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
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar	90	51	1.2402	2.8566	4.8717	0.0001	0.0004	2.529	
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>792.554</i>	<i>34.012</i>	<i>28.311</i>	<i>98.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.172</i>	
Friday, 31.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	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 majonēzi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0	
Keffirs	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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>707.237</i>	<i>30.167</i>	<i>24.42</i>	<i>89.536</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>9.403</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	Alerģeni
Monday, 27.January									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	73	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8.618	7.5665	4.3633	0.0003	0	0.4089	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļa	80	64	0.6848	4.1968	5.9184	0.0003	0.0016	2.5408	
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
Kopā:		715.43	14.62	22.923	102.301	0.001	0.002	9.292	
Tuesday, 28.January									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem	250	293	19.2764	11.8229	26.9322	0.0008	0	7.3706	
Biešu - burkānu salāti	80	65	1.0828	4.1064	5.9486	0.0001	0.0001	2.264	
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
Kopā:		640.79	24.321	26.714	74.577	0.001	0.	14.603	
Wednesday, 29.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	80	45	1.2088	2.5988	4.1104	0.0006	0	1.9012	7
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		565.168	23.42	23.262	86.644	0.001	0.006	7.693	
Thursday, 30.January									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.0001	0	2.379	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļu	80	45	1.1024	2.5392	4.3304	0.0001	0.0004	2.248	
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		649.044	27.643	23.461	80.332	0.001	0.	7.881	
Friday, 31.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar majonēzi	100	27	0.8	0.2	6.	0	0	0	
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		581.337	26.026	23.629	65.093	0.	0.001	6.783	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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