

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, 3. February									
Pusdienas									
Biešu 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 Rudzu maize	100 40	55 104	1.332 3.44	3.196 0.56	5.174 20.08	0.0001 0	0.001 0	3. 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>	
Tuesday, 4. February									
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>	
Wednesday, 5. February									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	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
Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	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, 6. February									
Pusdienas									
Dārzeņu 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>	
Friday, 7. February									
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
Biešu salāti ar eļļu	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

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, 3. February									
Pusdienas									
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
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		598.495	21.438	23.629	74.479	0.001	0.001	8.983	
Tuesday, 4. February									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	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	1.2165	3.2025	2.6355	0.0003	0.0005	0.8835	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	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:		730.665	29.142	34.223	75.877	0.001	0.004	10.316	
Wednesday, 5. February									
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	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 biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	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	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		640.883	24.494	20.134	88.755	0.001	0.	10.107	
Thursday, 6. February									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	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
Makaroni ar maltu cūkgāļu un c	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	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:		724.334	20.153	31.067	82.243	0.001	0.001	12.126	
Friday, 7. February									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploki	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Biešu salāti ar eļļu	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		695.605	26.612	30.317	94.331	0.001	0.007	6.214	

*Niepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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