

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Monday, 24. February									
Pusdienas									
Biešu zupa	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
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
Augļu un ogu 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>682.07</i>	<i>23.398</i>	<i>23.969</i>	<i>92.31</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>10.187</i>	
Tuesday, 25. February									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautēj	280	210	17.6162	8.3419	14.6482	0.0003	0	6.6683	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Augļu un ogu 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>709.954</i>	<i>28.925</i>	<i>24.726</i>	<i>89.149</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.328</i>	
Wednesday, 26. February									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērce	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>893.021</i>	<i>24.605</i>	<i>24.441</i>	<i>133.421</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>10.429</i>	
Thursday, 27. February									
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.5724	10.3545	18.5247	0.001	0.0012	3.3869	9
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 un ogu 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>839.708</i>	<i>25.561</i>	<i>32.034</i>	<i>110.127</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.387</i>	
Friday, 28. February									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gau	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
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288	
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>710.597</i>	<i>30.649</i>	<i>26.468</i>	<i>83.617</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>11.532</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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Monday, 24.February									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
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
Vārīti griķi	180	198	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.6848	4.1968	5.9184	0.0003	0.0016	2.5408	
Augļu un ogu 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:		624.399	20.798	26.889	90.179	0.001	0.002	8.928	
Tuesday, 25.February									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautēj	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.4868	7.1112	0.0003	0	1.92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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:		502.719	21.228	20.068	57.018	0.001	0.	12.486	
Wednesday, 26.February									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	80	45	1.2088	2.5988	4.1104	0.0006	0	1.9012	7
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		777.735	23.203	18.74	81.845	0.001	0	8.543	
Thursday, 27.February									
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.0001	0	2.379	4
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 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:		649.044	27.643	23.461	80.332	0.001	0.	7.881	
Friday, 28.February									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaurī	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
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	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.