

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.March									
Pusdienas									
Boršcs	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
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
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>802.095</i>	<i>25.465</i>	<i>25.028</i>	<i>116.488</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>15.496</i>	
Tuesday, 4.March									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Balto redīsu - burkānu salāti ar	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>767.008</i>	<i>26.528</i>	<i>22.378</i>	<i>112.529</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>9.743</i>	
Wednesday, 5.March									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku u	100	202	13.8251	13.5324	5.929	0.0001	0	1.2175	1;3;7
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
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
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu uzpūtenis	50	50	0.6385	0.074	11.5095	0	0.0075	0.651	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	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>730.019</i>	<i>30.616</i>	<i>29.27</i>	<i>83.002</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>11.565</i>	
Thursday, 6.March									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	163	2.9235	10.943	13.0755	0.0002	0	5.1025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cū	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
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>748.67</i>	<i>29.653</i>	<i>32.673</i>	<i>81.215</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>18.718</i>	
Friday, 7.March									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs ar ogām	150	72	4.2862	2.7578	7.188	0	0	0.8715	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>846.675</i>	<i>31.177</i>	<i>31.204</i>	<i>97.662</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.039</i>	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

Nepieciešamības 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.March									
Pusdienas									
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
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti 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.	
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:		661.748	21.614	23.029	90.438	0.002	0.002	12.649	
Tuesday, 4.March									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	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
Jāņogu 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:		649.233	22.794	21.224	90.261	0.001	0.003	7.62	
Wednesday, 5.March									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un	90	181	12.4426	12.1792	5.3361	0.0001	0	1.0957	1;3;7
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
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	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Upeņu uzpūtenis	50	50	0.6385	0.074	11.5095	0	0.0075	0.651	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		624.905	26.623	27.283	66.018	0.001	0.009	9.307	
Thursday, 6.March									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cū	250	233	15.601	12.5862	14.0428	0.0003	0	4.8543	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
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:		565.891	22.508	27.407	55.711	0.001	0.002	14.526	
Friday, 7.March									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.0006	0	2.38	1
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs ar ogām	150	72	4.2862	2.7578	7.188	0	0	0.8715	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		668.482	24.558	26.622	73.054	0.001	0	7.253	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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