

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Monday, 17.March									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.6012	8.2794	8.6522	0.0006	0.0016	3.0954	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un c	220	485	13.1085	21.942	50.7555	0.0007	0	4.098	1;9
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	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	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>880.946</i>	<i>21.64</i>	<i>36.609</i>	<i>106.593</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>14.653</i>	
Tuesday, 18.March									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5.0207	6.4609	13.4527	0.0005	0	5.2396	9
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
Vārtīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm u	100	65	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
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>818.671</i>	<i>29.718</i>	<i>25.729</i>	<i>115.639</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.365</i>	
Wednesday, 19.March									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Balto redīsu un burkānu salāti	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Piena kokteilis ar zemenēm	250	152	5.8	3.55	23.9125	0	0.0125	1.2	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
<i>Kopā:</i>		<i>746.924</i>	<i>29.982</i>	<i>24.471</i>	<i>98.104</i>	<i>0.</i>	<i>0.013</i>	<i>10.6</i>	
Thursday, 20.March									
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārtīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	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
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>715.27</i>	<i>28.912</i>	<i>27.464</i>	<i>85.416</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.333</i>	
Friday, 21.March									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12.4966	12.9481	5.3015	0.0001	0	0.8646	1;3;7
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	200	223	4.7078	8.9102	30.954	0.0004	0	3.6496	1
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>784.971</i>	<i>29.247</i>	<i>33.472</i>	<i>90.094</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>11.146</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, 17.March									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.6012	8.2794	8.6522	0.0006	0.0016	3.0954	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un ķirviņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un ķirviņiem	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Kopā:		723.237	16.878	33.054	81.764	0.001	0.008	12.081	
Tuesday, 18.March									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5.0207	6.4609	13.4527	0.0005	0	5.2396	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un ķirviņiem	100	65	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
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:		723.685	27.126	24.29	98.277	0.001	0.001	12.948	
Wednesday, 19.March									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un burkānu salāti	70	46	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Piena kokteilis ar zemenēm	250	152	5.8	3.55	23.9125	0	0.0125	1.2	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		590.531	23.801	19.718	76.908	0.	0.013	8.016	
Thursday, 20.March									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		663.47	27.192	27.184	75.376	0.001	0.001	15.233	
Friday, 21.March									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12.4966	12.9481	5.3015	0.0001	0	0.8646	1;3;7
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	180	201	4.237	8.0192	27.8586	0.0004	0	3.2846	1
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1;7
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Kopā:		670.591	25.478	31.243	70.918	0.001	0.006	9.414	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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