

# 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
<b>Monday, 24.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar kartupeļiem	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	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>767.512</i>	<i>25.955</i>	<i>26.413</i>	<i>104.044</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.957</i>	
<b>Tuesday, 25.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
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.
<i>Kopā:</i>		<i>799.057</i>	<i>25.041</i>	<i>31.919</i>	<i>100.72</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.099</i>	
<b>Wednesday, 26.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaur	80	212	14.0469	14.9001	5.6474	0.0001	0	0.3188	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.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un siera	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>827.344</i>	<i>28.73</i>	<i>32.64</i>	<i>102.579</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>9.847</i>	
<b>Thursday, 27.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.0002	0.0005	3.456	
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.
<i>Kopā:</i>		<i>863.017</i>	<i>23.337</i>	<i>33.816</i>	<i>117.936</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.277</i>	
<b>Friday, 28.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti rīsi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Keffīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>795.595</i>	<i>30.863</i>	<i>34.387</i>	<i>87.939</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.133</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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Monday, 24.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Balto redīsu un gurķu salāti ar l	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>685.82</b>	<b>23.662</b>	<b>25.96</b>	<b>87.605</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.24</b>	
<b>Tuesday, 25.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.4852	11.1464	47.6694	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
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.
<b>Kopā:</b>		<b>615.91</b>	<b>19.052</b>	<b>25.451</b>	<b>76.15</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.376</b>	
<b>Wednesday, 26.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaur	60	159	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm u	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.
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>680.207</b>	<b>22.144</b>	<b>28.158</b>	<b>83.222</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>7.617</b>	
<b>Thursday, 27.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2.7394	4.3202	7.1778	0.0002	0	3.4846	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.4362	10.3174	2.3776	0.0004	0	0.7785	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.0002	0.0004	3.1104	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>Kopā:</b>		<b>714.216</b>	<b>16.678</b>	<b>28.89</b>	<b>85.837</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>10.434</b>	
<b>Friday, 28.March</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti rīsi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>661.885</b>	<b>27.489</b>	<b>30.52</b>	<b>67.403</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.345</b>	

\*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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