

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	Alerģeni
Monday, 31.March									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	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>797.965</i>	<i>27.732</i>	<i>27.311</i>	<i>107.979</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.161</i>	
Tuesday, 1.April									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	180	231	9.0609	16.5202	11.4514	0.0002	0	3.1409	3;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un c	230	507	13.7043	22.9393	53.0626	0.0008	0	4.2843	1;9
Svaigu kāpostu biešu salāti ar c	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
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>934.549</i>	<i>27.504</i>	<i>47.697</i>	<i>89.555</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.43</i>	
Wednesday, 2.April									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	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>745.467</i>	<i>27.372</i>	<i>30.721</i>	<i>88.392</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.416</i>	
Thursday, 3.April									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem	220	130	4.0151	6.1739	14.5453	0.0002	0.0011	2.8807	1;9
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 rīsi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1.2625	3.1985	2.6015	0.0003	0.0005	0.8905	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>713.063</i>	<i>21.459</i>	<i>28.068</i>	<i>93.714</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>10.174</i>	
Friday, 4.April									
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.8698	9.464	7.8112	0.0001	0	0.325	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.0009	0	3.91	1
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.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>924.773</i>	<i>20.931</i>	<i>29.989</i>	<i>127.48</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.841</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, 31.March									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
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 griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravi	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	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:		612.32	21.541	23.633	77.216	0.001	0	9.42	
Tuesday, 1.April									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	192	7.5508	13.7668	9.5428	0.0002	0	2.6174	3;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un siera	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Svaigu kāpostu biešu salāti ar siera	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
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:		726.416	20.767	41.391	60.646	0.001	0.	9.148	
Wednesday, 2.April									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7.
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	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:		593.966	21.613	27.532	64.747	0.001	0	7.756	
Thursday, 3.April									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem	200	118	3.6501	5.6126	13.223	0.0002	0.001	2.6188	1;9
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 rīsi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.5588	2.0812	0.0002	0.0004	0.7124	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		625.08	19.086	26.561	77.48	0.001	0.003	8.622	
Friday, 4.April									
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.8698	9.464	7.8112	0.0001	0	0.325	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		744.816	17.038	27.48	94.984	0.001	0.	5.656	

*Nepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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