

# 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
<b>Monday, 7.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9
Vārīti rīsi	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefi	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>838.136</i>	<i>20.561</i>	<i>28.854</i>	<i>110.554</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>11.223</i>	
<b>Tuesday, 8.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	230	166	3.473	13.3037	8.2984	0.0002	0	3.649	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējum	250	247	13.3395	11.499	22.134	0.0002	0	5.2038	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar c	120	66	1.3474	5.6157	3.1298	0	0.0003	1.4746	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>746.199</i>	<i>23.77</i>	<i>36.496</i>	<i>79.3</i>	<i>0.</i>	<i>0.007</i>	<i>14.697</i>	
<b>Wednesday, 9.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.0002	0.0004	3.1104	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>778.759</i>	<i>27.357</i>	<i>28.838</i>	<i>100.013</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.776</i>	
<b>Thursday, 10.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	159	1.8225	12.7575	9.4625	0.0002	0	3.7225	
Maizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Augļu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>760.792</i>	<i>22.07</i>	<i>27.632</i>	<i>104.167</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>12.857</i>	
<b>Friday, 11.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.0331	6.5321	0.0002	0	1.0168	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.5489	3.4551	6.957	0.0004	0	1.8999	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>855.117</i>	<i>35.705</i>	<i>28.81</i>	<i>116.666</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>8.631</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

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
<b>Monday, 7.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	180	92	2.9367	4.9943	8.7266	0.0007	0.0004	2.9285	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	90	172	9.9999	12.5466	4.6593	0.0002	0	0.3987	7;9
Vārīti rīsi	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefi	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>653.901</b>	<b>16.957</b>	<b>24.897</b>	<b>80.641</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>8.689</b>	
<b>Tuesday, 8.April</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.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	197	10.6716	9.1992	17.7072	0.0002	0	4.163	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar c	100	55	1.1229	4.6797	2.6081	0	0.0002	1.2288	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>560.575</b>	<b>16.985</b>	<b>30.965</b>	<b>53.189</b>	<b>0.</b>	<b>0.007</b>	<b>10.734</b>	
<b>Wednesday, 9.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192	
Flamerī krēms	40	82	1.6639	6.6061	3.828	0	0.0008	0.0031	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>627.834</b>	<b>30.932</b>	<b>26.096</b>	<b>65.458</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.885</b>	
<b>Thursday, 10.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.0002	0	2.978	
Maizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.7082	8.9329	4.8987	0.0001	0	0.6395	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Augļu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>583.589</b>	<b>17.462</b>	<b>22.893</b>	<b>75.778</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>9.545</b>	
<b>Friday, 11.April</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.9005	9.8072	5.8063	0.0002	0	0.9038	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0003	0	1.6888	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Augļu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>710.488</b>	<b>19.005</b>	<b>22.738</b>	<b>95.83</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>6.753</b>	

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

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