

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
Tuesday, 22.April									
Pusdienas									
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.
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	
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		<i>726.327</i>	<i>23.201</i>	<i>35.83</i>	<i>77.462</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.76</i>	
Wednesday, 23.April									
Pusdienas									
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.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un c	250	551	14.896	24.934	57.6768	0.0008	0	4.6569	1;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar l	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>873.333</i>	<i>23.802</i>	<i>32.951</i>	<i>108.922</i>	<i>.001</i>	<i>.002</i>	<i>14.264</i>	
Thursday, 24.April									
Pusdienas									
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.
Plovs ar cūkgaļu	220	447	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.0002	0.0005	3.456	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>805.836</i>	<i>22.85</i>	<i>37.086</i>	<i>91.971</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.669</i>	
Friday, 25.April									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete mājas gaumē	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 u	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.
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>814.834</i>	<i>32.145</i>	<i>28.418</i>	<i>107.256</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>9.926</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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Tuesday, 22.April									
Pusdienas									
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.
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	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		711.596	23.529	32.603	80.099	0.001	0.	8.618	
Wednesday, 23.April									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	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
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.
Kopā:		730.969	19.796	29.058	87.888	0.001	0.001	11.46	
Thursday, 24.April									
Pusdienas									
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.
Plovs ar cūkgaļu	200	402	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.0002	0.0004	3.1104	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	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.
Kopā:		637.328	16.842	31.935	62.665	0.001	0.	10.693	
Friday, 25.April									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biezputra	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.
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		667.697	25.559	23.937	87.899	0.	0.001	7.697	

*Niepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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