

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Monday, 28.April									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	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 rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
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>798.235</i>	<i>28.995</i>	<i>28.848</i>	<i>103.628</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>11.664</i>	
Tuesday, 29.April									
Pusdienas									
Borščs	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	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīta pasta - makaroni	220	437	1.232	6.82	79.2	0.0009	0	3.74	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	41	1.2625	3.1985	2.6015	0.0003	0.0005	0.8905	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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>907.773</i>	<i>18.118</i>	<i>34.271</i>	<i>118.153</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.578</i>	
Wednesday, 30.April									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
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.
Jauno kāpostu un sarkano redī	100	54	1.3763	3.5371	4.1131	0.0001	0.0003	2.7523	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Citronu biezpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	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>837.579</i>	<i>42.046</i>	<i>31.47</i>	<i>93.136</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.277</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
Monday, 28.April									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.4069	5.8175	9.0928	0.0003	0	3.6122	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 rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		576.447	21.637	24.37	66.732	0.001	0	7.766	
Tuesday, 29.April									
Pusdienas									
Borščs	150	59	2.0546	3.2402	5.3834	0.0001	0	2.6134	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.438	10.3174	2.3524	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	80	33	1.01	2.5588	2.0812	0.0002	0.0004	0.7124	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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:		710.384	13.217	27.672	91.054	0.001	0.002	9.69	
Wednesday, 30.April									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23.376	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
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.
Jauno kāpostu un sarkano redī	100	54	1.3763	3.5371	4.1131	0.0001	0.0003	2.7523	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	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	
Kopā:		743.529	38.972	30.714	75.19	0.001	0.006	9.127	

*Niepieciešamības gadījumā kādu dienu varam piedāvāt garnīru uz izvēli.

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