

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģēti		skā			Ogļhidrāt		Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs		
pirmdienā, 6.maijs									
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	160	353	9,496	15,9496	36,7632	0,0005	0	2,884	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		626,183	20,726	27,629	66,832	0,001	0,001	8,524	
Otrā Izvēle									
Risotto ar vistas gaļu	180	202	12,1288	5,0359	26,4798	0,0003	0	3,6983	9
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,2047	2,6873	5,411	0,0004	0	1,4777	7
Launags									
Biezpiena sacepums	150	281	27,5216	4,0715	33,1248	0	0,0195	0,062	7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
otrdienā, 7.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārti griķi	140	155	3,465	0,7392	33,5412	0,0001	0	1,4784	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		635,833	21,619	22,742	84,549	0,001	0,001	8,952	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	160	7,6549	10,7648	8,1018	0,0001	0	0,4227	
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	31	0,9624	2,098	2,0312	0,0004	0	0,8732	7
Launags									
Omlete	100	129	9,748	8,5525	2,3285	0,0004	0,0001	0,0265	3;7
Vārīta desa "Zaļā dakšiņa"	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		337,872	13,708	20,905	25,125	0,	0,	1,287	
trešdienā, 8.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	150	61	4,8964	1,5291	6,7802	0,0002	0	2,0527	9
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10,1571	9,5033	5,0661	0,0002	0	0,2565	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kefīrs	180	86	5,4	3,6	8,1	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		548,744	27,901	19,684	63,296	0,001	0,	8,614	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce	75	110	6,1984	8,5979	1,9604	0,0003	0	0,6488	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,8697	1,7303	1,7753	0	0,0001	0,8475	
Launags									
Rauga pankūka	100	327	7,1671	17,7124	33,8924	0,0003	0,005	0,039	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģēti skā		Olbaltum vielas		Ogļhidrāti		Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Tauki	Sāls	Sāls	Sāls			
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	90	4,8943	4,1006	8,2508	0,0006	0,0008	1,0928	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,7684	6,4256	1,9854	0	0,0004	0,8471	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		640,708	21,459	27,741	75,405	0,001	0,001	5,175	
Otrā izvēle									
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	198	10,183	11,68	12,617	0,002	0	4,344	
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,	0	0	0	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		378,845	15,123	18,733	37,197	0	0	2,784	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,0692	9,9908	8,9806	0,0001	0	0,0816	3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Saldā krējuma baltā mērce	50	74	0,532	7,1801	1,933	0,0002	0	0,0132	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		606,374	24,333	23,352	72,19	0,001	0,007	6,862	
Otrā izvēle									
Cepts vistas giross	60	178	11,6784	14,019	0,342	0	0	0	10;3;7
Vārītas pārļu grūbas	160	147	4,268	0,616	31,24	0,0002	0	2,024	1
Burkānu kolrābju salāti	70	32	0,889	1,519	3,4783	0,0001	0,0004	2,058	
Launags									
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		473,838	18,226	19,287	58,424	0,	0	2,849	