

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	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	180	104	1.4411	7.4515	7.787	0.0018	0.0014	2.7858	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>617.267</i>	<i>16.928</i>	<i>28.402</i>	<i>72.803</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>7.081</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Sautēti dārzeņi	50	18	1.1565	0.6265	1.883	0	0	1.644	
Siera mērce ar ķiploku	30	67	3.8362	5.6	0.3529	0	0	0.0102	1,7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>713.156</i>	<i>24.225</i>	<i>27.967</i>	<i>91.559</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>6.303</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas šķiņķīši	80	237	20.0304	17.362	0.0552	0.0003	0	0.0212	
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0	0.0184	1,7
Vārīti rīsi	90	102	2.0196	0.1782	23.0769	0.0001	0	0.4158	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	80	33	0.944	1.784	3.3198	0.0001	0.0001	3.024	9

Piena kokteilis ar zemenēm	150	91	3.48	2.13	14.3475	0	0.0075	0.72	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		586.33	28.759	26.338	58.295	0.001	0.008	4.199	

ceturtdiena, 5.marts

Pusdienas

Zivju zupa	150	45	4.465	0.6775	5.2486	0.0006	0	2.346	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		557.535	23.842	19.299	69.6	0.001	0.004	9.479	

piektdiena, 6.marts

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte		0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		695.398	24.604	27.747	86.64	0.001	0.	9.012	

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	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	145	2.0016	10.3492	10.8153	0.0025	0.002	3.8692	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.0003	0	2.195	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>708.399</i>	<i>18.664</i>	<i>33.407</i>	<i>82.498</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>9.664</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sautēti dārzeņi	50	18	1.1565	0.6265	1.883	0	0	1.644	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>825.786</i>	<i>28.297</i>	<i>32.826</i>	<i>104.745</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>6.521</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas šķiņķīši	80	237	20.0304	17.362	0.0552	0.0003	0	0.0212	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.1498	0.0001	0.0001	3.78	9

Piena kokteilis ar zemenēm	200	122	4.64	2.84	19.13	0	0.01	0.96	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>748.108</i>	<i>32.338</i>	<i>29.568</i>	<i>87.767</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>5.624</i>	

ceturtdiena, 5.marts

Pusdienas

Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	60	218	5.76	1.38	44.58	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>779.467</i>	<i>33.011</i>	<i>25.367</i>	<i>101.345</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.87</i>	

piektdiena, 6.marts

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Bezglutēna un bezlaktozes sausmaizīte	40	146	3.84	0.92	29.72	0	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>921.217</i>	<i>31.278</i>	<i>32.608</i>	<i>124.913</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.628</i>	