

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	116	1.6012	8.2794	8.6522	0.002	0.0016	3.0954	9
Makaroni jūrnieku gaumē	220	301	14.6186	11.6543	34.0472	0.0012	0	3.2758	1,3
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45	0	0	2.6	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>636.358</i>	<i>19.88</i>	<i>28.532</i>	<i>73.397</i>	<i>0.003</i>	<i>0.002</i>	<i>10.624</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0004	0	1.7	1
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Baltā mērce	65	50	0.0819	0.916	10.3607	0.0001	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>736.523</i>	<i>24.529</i>	<i>24.87</i>	<i>101.469</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.901</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas šķiņķīši	50	148	12.519	10.8512	0.0345	0.0002	0	0.0132	
Tomātu mērce	30	21	0.5351	1.0702	2.2227	0	0	0.0302	1
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.1498	0.0001	0.0001	3.78	9

Jāņogu uzpūtenis	50	50	0.6195	0.074	11.386	0	0.0075	0.3375	1
Mandeļu piens	50	115	3.8	10.8	0.74	0	0	3.04	8
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>592.904</i>	<i>24.338</i>	<i>25.783</i>	<i>64.254</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>9.863</i>	

ceturtdiena, 5.marts

Pusdienas

Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.6527	7.2488	1.5089	0.0001	0	0.1622	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>466.899</i>	<i>21.391</i>	<i>14.058</i>	<i>60.793</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.391</i>	

piektdiena, 6.marts

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	200	5.877	14.0379	12.3681	0.0002	0	3.378	9
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16.8617	18.2285	52.9445	0.0009	0	2.609	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>869.394</i>	<i>27.134</i>	<i>37.539</i>	<i>105.003</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.102</i>	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	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 jūrnieku gaumē	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0014	0	3.7225	1,3
Citronu eļļas mērce	15	112	0.0156	12.0121	0.971	0.0001	0.0009	0.004	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45	0	0	2.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>769.726</i>	<i>23.139</i>	<i>36.335</i>	<i>85.546</i>	<i>0.004</i>	<i>0.003</i>	<i>12.396</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīta pasta - makaroni	170	333	10.455	5.78	59.415	0.0007	0	2.89	1
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Baltā mērce	70	54	0.0882	0.9864	11.1577	0.0001	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>940.446</i>	<i>30.827</i>	<i>28.24</i>	<i>137.806</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>14.791</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas šķiņķīši	80	237	20.0304	17.362	0.0552	0.0003	0	0.0212	
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.1498	0.0001	0.0001	3.78	9

Jāņogu uzpūtenis	50	50	0.6195	0.074	11.386	0	0.0075	0.3375	1
Mandeļu piens	50	115	3.8	10.8	0.74	0	0	3.04	8
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>809.075</i>	<i>34.45</i>	<i>33.206</i>	<i>91.398</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>10.353</i>	

ceturtdiena, 5.marts

Pusdienas

Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>628.961</i>	<i>30.701</i>	<i>19.774</i>	<i>78.366</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>15.057</i>	

piektdiena, 6.marts

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	200	5.877	14.0379	12.3681	0.0002	0	3.378	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>955.838</i>	<i>30.294</i>	<i>40.165</i>	<i>117.243</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.008</i>	