

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	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>556.116</i>	<i>17.572</i>	<i>21.925</i>	<i>71.139</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>9.408</i>	
otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>576.843</i>	<i>16.318</i>	<i>18.393</i>	<i>85.549</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.487</i>	
trešdiena, 11.marts									
Pusdienas									

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	146	11.3782	7.0998	8.9806	0.0001	0	1.1526	3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>672.618</i>	<i>18.869</i>	<i>24.939</i>	<i>91.965</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>8.619</i>	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas

Makaronu piena zupa	250	199	7.1288	5.5912	30.225	0.0003	0.0002	0.3938	7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>685.333</i>	<i>25.3</i>	<i>26.967</i>	<i>85.396</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>6.224</i>	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas

Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	50	119	8.8242	6.2283	6.8028	0.0001	0	0.3956	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sarkanā mērce	30	20	0.3578	0.9315	2.6185	0	0	0.2585	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>679.881</i>	<i>20.668</i>	<i>23.694</i>	<i>95.31</i>	<i>0.002</i>	<i>0.016</i>	<i>10.774</i>	

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
pirmdienā, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>723.907</i>	<i>26.51</i>	<i>28.229</i>	<i>90.677</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.782</i>	
otrdienā, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	60	46	0.0756	0.8455	9.5637	0.0001	0	0	
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>764.841</i>	<i>21.375</i>	<i>25.062</i>	<i>112.336</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.09</i>	
trešdienā, 11.marts									
Pusdienas									

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	166	13.0036	8.114	10.2636	0.0001	0	1.3172	3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>796.406</i>	<i>22.447</i>	<i>27.265</i>	<i>113.776</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>10.254</i>	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas

Makaronu piena zupa	250	199	7.1288	5.5912	30.225	0.0003	0.0002	0.3938	7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>753.457</i>	<i>26.956</i>	<i>28.019</i>	<i>98.263</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>6.892</i>	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas

Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	166	12.3538	8.7196	9.5239	0.0001	0	0.5538	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>868.896</i>	<i>27.082</i>	<i>29.345</i>	<i>123.374</i>	<i>0.002</i>	<i>0.016</i>	<i>12.751</i>	