

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	Alerģēni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
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
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>547.189</i>	<i>19.739</i>	<i>24.431</i>	<i>61.329</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.253</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>283.045</i>	<i>8.845</i>	<i>7.825</i>	<i>43.725</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.35</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>652.629</i>	<i>25.094</i>	<i>28.251</i>	<i>73.672</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>7.19</i>	

Launags

Olā panēta cepta baltmaize	60	148	4.2515	6.7592	16.8389	0	0.0003	1.14	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		199.576	4.514	6.902	29.648	0	0.005	1.14	

trešdiena, 4.marts**Pusdienas**

Cepts vistas giross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.9554	2.9144	3.2277	0.0001	0	2.016	7
Jāņogu uzpūtenis	50	50	0.6195	0.074	11.386	0	0.0075	0.3375	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		579.778	25.346	23.875	62.443	0.	0.008	7.275	

Launags

Biezpiena sierīņš Kārums vanilla light	45	112	5.265	5.85	9.405	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	150	34	1.6908	1.7895	2.6238	0	0	0.6384	7
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		201.055	7.746	7.89	24.229	0	0	1.338	

ceturtdiena, 5.marts**Pusdienas**

Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
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>		662.937	26.909	25.248	79.768	0.001	0.004	10.212	

Launags

Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>378.495</i>	<i>16.043</i>	<i>18.563</i>	<i>36.567</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.784</i>	

piektdiena, 6.marts**Pusdienas**

Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
KĶīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>727.078</i>	<i>26.064</i>	<i>26.027</i>	<i>96.41</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.112</i>	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>284.754</i>	<i>19.822</i>	<i>11.452</i>	<i>24.739</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.14</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	Alerģi ņi
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>817.776</i>	<i>29.574</i>	<i>31.22</i>	<i>102.077</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.252</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Baltmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Sviests		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	230	245	12.8556	17.8768	7.9955	0.0018	0	1.2829	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
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>791.63</i>	<i>29.926</i>	<i>32.525</i>	<i>93.817</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.114</i>	

Launags

Olā panēta cepta baltmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
levārijums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

trešdiena, 4.marts**Pusdienas**

Cepts vistas giross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Jāņogu uzpūtenis	70	70	0.8673	0.1036	15.9404	0	0.0105	0.4725	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>701.791</i>	<i>29.299</i>	<i>26.238</i>	<i>83.181</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>10.055</i>	

Launags

Biezpiena sierīņš Kārums vanilla light	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

ceturtdiena, 5.marts**Pusdienas**

Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
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>743.508</i>	<i>28.574</i>	<i>27.041</i>	<i>94.171</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>11.452</i>	

