

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
pirmdienā, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3.3599	2.0208	17.4281	0.0001	0	1.1219	1,3
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	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.0002	0.0011	2.0195	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
<i>Kopā:</i>		<i>594.127</i>	<i>19.282</i>	<i>20.635</i>	<i>81.258</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>8.13</i>	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
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>273.882</i>	<i>13.634</i>	<i>13.319</i>	<i>23.976</i>	<i>0</i>	<i>0.016</i>	<i>0.038</i>	
otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
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	
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1,7
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	

Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		539.69	18.945	19.232	71.29	0.001	0.001	10.789	
Launags									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		324.012	11.616	16.337	32.165	0.	0.003	0.307	

trešdiena, 11.marts

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148	1,3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
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
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		671.089	22.916	25.462	85.822	0.001	0.016	7.955	

Launags

Piena zupa ar griķiem	150	101	4.485	2.34	15.615	0.0001	0.0001	0.48	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Siers		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		325.29	13.305	16.22	31.515	0.	0.	1.53	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Vistas gaļas gulašs	80	102	9.7979	5.7393	2.8204	0.0003	0	0.7316	1,9
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0005	0	2.04	1
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas klona rupjmaize	20	43	1.16	0.22	9.	0	0	0.94	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	

<i>Kopā:</i>		621.155	26.353	21.69	80.747	0.001	0.007	6.84	
Launags									
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
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>		270.417	3.923	8.432	43.454	0	0.017	0.72	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas

Pupiņu zupa	180	128	5.2882	6.981	10.9114	0.001	0	4.3347	9
Vistas gaļas frikasē	80	194	12.1764	15.1193	2.2174	0.0002	0	0.1709	1,7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		675.189	23.735	28.354	80.016	0.001	0.016	10.593	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazē)	30	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	1,5,7,8
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Vafeles ar pildījumu	15	79	0.795	4.44	9.015	0	0	0	1,3,5,7,8
<i>Kopā:</i>		227.4	6.125	7.37	33.675	0	0	1.41	

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, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
<i>Kopā:</i>		<i>760.955</i>	<i>23.914</i>	<i>28.299</i>	<i>100.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>10.554</i>	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0	7
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		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, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
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	

Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Āboli		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		705.132	24.617	23.699	96.248	0.002	0.001	13.309	
Launags									
Ābolu pankūka		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Banāni		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0	

trešdiena, 11.marts

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148	1,3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	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
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		795.86	26.274	28.675	105.585	0.001	0.016	11.131	

Launags

Piena zupa ar griķiem		0	0	0	0	0	0	0	7
Karstmaize ar sieru		0	0	0	0	0	0	0	1,10,3,7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Siers		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Vistas gaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145	1,9
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Sēklu maisījums	20	115	4.278	10.52	1.4852	0	0	1.432	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	

<i>Kopā:</i>		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699	
Launags									
Kēkss		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas

Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Vistas gaļas frikasē	100	243	15.2205	18.8991	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		822.888	29.829	33.348	99.01	0.002	0.016	12.534	

Launags

Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazētas)		0	0	0	0	0	0	0	1,5,7,8
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Vafeles ar pildījumu		0	0	0	0	0	0	0	1,3,5,7,8
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0	