

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
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
Pasta ar dārzeņiem	150	245	6.9148	7.9532	36.0483	0.0005	0	3.0664	1,9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>567.021</i>	<i>19.463</i>	<i>20.057</i>	<i>75.452</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.826</i>	
otrdienā, 10.marts									
Pusdienas									
Tamātar tūr dāl - Tomātu un zirņu zupa	200	125	8.7167	2.5725	16.4414	0.002	0	6.5278	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Piena mērce	30	11	0.5424	0.2572	1.5942	0.0001	0	0.0094	1,7
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>716.727</i>	<i>27.627</i>	<i>19.281</i>	<i>106.196</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>15.922</i>	
trešdienā, 11.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5.1608	9.7529	15.4816	0.0007	0	1.5282	1,10,11,3,

Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	92	0.855	7.371	5.4513	0.0003	0.0013	3.078	
Ķiršu ķīselis	75	48	0.1688	0.054	11.649	0	0.0075	0.2243	
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>		<i>680.78</i>	<i>14.162</i>	<i>26.389</i>	<i>94.557</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>9.678</i>	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas

Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Krāsni cepti dārzeņi	150	107	2.6781	8.0962	5.5371	0.0012	0	4.1728	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1,7
Drupinātu riekstu maisījums		0	0	0	0	0	0	0	5,8
Ķītnas 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 dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>534.413</i>	<i>16.584</i>	<i>18.905</i>	<i>74.292</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>11.577</i>	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	9
Dārzeņu ragū	250	250	5.1006	15.5346	21.8916	0.002	0	6.2162	1,9
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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
Paniņas		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>657.648</i>	<i>15.203</i>	<i>28.756</i>	<i>82.446</i>	<i>0.002</i>	<i>0.016</i>	<i>17.295</i>	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Pasta ar dārzeņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0007	0	4.0885	1,9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>727.85</i>	<i>24.139</i>	<i>25.073</i>	<i>98.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.616</i>	
otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Tamātar tūr dāl - Tomātu un zirņu zupa	230	144	10.0242	2.9584	18.9076	0.0023	0	7.507	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Piena mērce	40	15	0.7232	0.343	2.1256	0.0002	0	0.0126	1,7
Rīvēts siers	25	85	6.2	6.7	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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>928.583</i>	<i>35.77</i>	<i>23.672</i>	<i>139.893</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>19.615</i>	
trešdiena, 11.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	100	246	7.3726	13.9328	22.1166	0.001	0	2.1831	1,10,11,3,5,7,8

Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Burkānu salāti ar eļļu	90	92	0.855	7.371	5.4513	0.0003	0.0013	3.078	
Ķiršu ķīselis	75	48	0.1688	0.054	11.649	0	0.0075	0.2243	
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>		<i>865.49</i>	<i>19.989</i>	<i>31.516</i>	<i>122.301</i>	<i>0.002</i>	<i>0.013</i>	<i>12.903</i>	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas

Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Krāsni cepti dārzeņi	100	71	1.7854	5.3975	3.6914	0.0008	0	2.7819	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Drupinātu riekstu maisījums	10	58	2.1583	5.0088	1.1453	0	0	0.9785	5,8
Ķītnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas kлона rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>708.287</i>	<i>21.596</i>	<i>23.825</i>	<i>101.475</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>14.394</i>	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	9
Dārzeņu ragū	250	250	5.1006	15.5346	21.8916	0.002	0	6.2162	1,9
Sarkanā mērce	75	51	0.8944	2.3288	6.5462	0.0001	0.0001	0.6463	9
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0001	0.0001	2.85	
Cidoniju un ābolu dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Paniņas	200	69	7.	1.	8.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>728.387</i>	<i>24.352</i>	<i>31.587</i>	<i>84.266</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>17.74</i>	