

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, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti makaroni	150	241	7.38	4.68	41.94	0.0003	0	2.04	1,3
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	120	59	2.3542	2.8852	5.5749	0.0007	0	3.168	1,7
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	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>586.356</i>	<i>15.87</i>	<i>17.414</i>	<i>89.69</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.814</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	179	5.7496	10.4623	15.2673	0.0002	0	4.4168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Sautēti dārzeņi	50	18	1.1565	0.6265	1.883	0	0	1.644	
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	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>640.852</i>	<i>19.531</i>	<i>26.145</i>	<i>81.743</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>9.365</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Brokoļi cepti ar sieru	200	149	13.328	8.45	4.552	0.0016	0	5.3442	7

Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Sēklu maisījums		0	0	0	0	0	0	0	11
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
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>695.818</i>	<i>25.955</i>	<i>21.034</i>	<i>99.402</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>10.52</i>	

ceturtdiena, 5.marts

Pusdienas

Dārzeņu - siera zupa	200	174	5.7808	13.7868	6.2044	0.0002	0	3.293	7,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
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>590.508</i>	<i>19.078</i>	<i>27.867</i>	<i>62.476</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>15.413</i>	

piektdiena, 6.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
Dārzeņu risotto	250	309	5.2672	13.3778	41.7149	0.002	0	4.6152	9
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	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>616.605</i>	<i>12.739</i>	<i>21.215</i>	<i>92.754</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>11.623</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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.001	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Vārīti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1,3
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	150	73	2.9427	3.6065	6.9687	0.0009	0	3.96	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
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>755.025</i>	<i>20.726</i>	<i>23.028</i>	<i>113.854</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>16.175</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	223	7.187	13.0778	19.0841	0.0002	0	5.5209	9
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	
Sautēti dārzeņi	50	18	1.1565	0.6265	1.883	0	0	1.644	
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>761.292</i>	<i>23.231</i>	<i>28.1</i>	<i>103.157</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>11.708</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Brokoļi cepti ar sieru	200	149	13.328	8.45	4.552	0.0016	0	5.3442	7

Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Krējuma un tomātu mērce	70	73	0.5719	6.6359	2.7421	0.0001	0	0.043	1,7
Sēklu maisījums		0	0	0	0	0	0	0	11
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	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>901.05</i>	<i>32.28</i>	<i>24.589</i>	<i>135.336</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>12.964</i>	

ceturtdiena, 5.marts

Pusdienas

Dārzeņu - siera zupa	250	217	7.226	17.2336	7.7555	0.0002	0	4.1162	7,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	150	128	6.7289	8.967	4.8136	0.0009	0	3.7733	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
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>780.913</i>	<i>25.415</i>	<i>34.472</i>	<i>87.715</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>19.872</i>	

piektdiena, 6.marts

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Dārzeņu risotto	300	371	6.3207	16.0534	50.0578	0.0024	0	5.5382	9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>806.431</i>	<i>23.329</i>	<i>29.45</i>	<i>110.126</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>14.149</i>	