

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā vērtība		Olbalto	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
	Svai (kkal)		mvielās						
pirmdienā, 7.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu salāti ,puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		555.044	23.577	22.159	64.217	0.001	0	5.192	
otrdienā, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1.24	0.224	1.936	0	0	1.16	
Citronu eļļas mērce	3	22	0.0031	2.4024	0.1942	0	0.0002	0.0008	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Kopā:		636.327	22.478	29.963	62.218	0.001	0.	5.92	
trešdienā, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biezputra	190	161	5.1433	1.8098	30.0428	0.0002	0	3.99	7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1.0791	2.8251	2.0106	0	0	0.8892	7.
Jogurta zemeņu persiku kokteiļi	200	123	5.655	3.032	18.25	0	0	1.03	7
Īdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		556.683	24.214	22.534	62.521	0.	0	7.247	
ceturtdienā, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Tītara maltās gaļas mērce	80	100	10.1468	4.1808	5.4436	0.0001	0	0.4316	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.9732	2.562	2.1084	0.0002	0.0004	0.7068	
Saldaikāmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		568.295	19.547	22.345	72.526	0.001	0.002	7.944	
piektdienā, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	170	84	4.1801	2.6943	10.369	0.0002	0	1.8183	9.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	260	309	13.4082	16.3033	26.4082	0.0008	0	4.8425	7
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		540.501	23.371	26.583	50.799	0.001	0.	8.798	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Ēdiena nosaukums	Enerģētiskā vērtība Svai (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
pirmdienas, 7.aprīlis								
Pusdienas								
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836 1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247 1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765 7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1.
Kopā:		769.699	31.581	25.899	100.275	0.001	0	8.231
otrdiena, 8.aprīlis								
Pusdienas								
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776 1; 9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.7043	22.9393	53.0626	0.0008	0	4.2843 1; 9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0 7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1.
Kopā:		842.152	29.08	35.969	91.437	0.001	0.	9.313
trešdiena, 9.aprīlis								
Pusdienas								
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776 1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62 7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988 7.
Jogurta zemeņu persiku kokteiļi	200	123	5.655	3.032	18.25	0	0	1.03 7
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1.
Kopā:		720.895	30.364	26.133	87.971	0.001	0	10.216
ceturtdiena, 10.aprīlis								
Pusdienas								
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7.
Tītara maltās gaļas mērce	100	125	12.6835	5.226	6.8045	0.0001	0	0.5395
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.2165	3.2025	2.6355	0.0003	0.0005	0.8835
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8 1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
Kopā:		705.553	24.837	27.229	90.609	0.001	0.002	10.133
piektdiena, 11.aprīlis								
Pusdienas								
Frikadeļu zupa	220	108	5.4096	3.4867	13.4187	0.0002	0	2.3531 9.
Cūkgaļas un dārzenu sautējums ar saldo krējumu	280	333	14.4396	17.5574	28.4396	0.0008	0	5.215 7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0 7.
Kopā:		700.881	29.214	29.699	76.768	0.001	0.	12.143

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Ēdiena nosaukums	Enerģētiskā vērtība Svai (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienas, 7.aprīlis								
Pusdienas								
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295 1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247 1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518 7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4 1.
<i>Kopā:</i>		861.022	35.719	28.031	113.536	0.002	0	10.152
otrdiena, 8.aprīlis								
Pusdienas								
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776 1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.7043	22.9393	53.0626	0.0008	0	4.2843 1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0 7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1.
<i>Kopā:</i>		893.952	30.8	36.249	101.477	0.001	0.	10.413
trešdiena, 9.aprīlis								
Pusdienas								
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172 1;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25 7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856 7.
Jogurta zemeņu persiku kokteiļi	250	153	7.0688	3.79	22.8125	0	0	1.2875 7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1.
<i>Kopā:</i>		815.541	34.59	30.228	98.047	0.001	0	11.34
ceturtdiena, 10.aprīlis								
Pusdienas								
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.4605	9.02	0.0002	0	3.9662
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7.
Tītara maltās gaļas mērce	120	150	15.2202	6.2712	8.1654	0.0001	0	0.6474
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.2165	3.2025	2.6355	0.0003	0.0005	0.8835
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7 1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
<i>Kopā:</i>		812.352	29.389	31.366	103.374	0.001	0.002	11.934
piektdiena, 11.aprīlis								
Pusdienas								
Frikadeļu zupa	260	128	6.3931	4.1207	15.8584	0.0003	0	2.781 9.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.8115	30.471	0.0009	0	5.5875 7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0 7.
<i>Kopā:</i>		812.917	33.234	32.886	92.895	0.002	0.	14.519