

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

		Enerģētisk ā vērtība Svai (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Ale
pirmdienā, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefi	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
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
<i>Kopā:</i>		<i>860.143</i>	<i>25.634</i>	<i>26.476</i>	<i>116.229</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>12.264</i>	
otrdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un g	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.4979	13.3347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas r	90	78	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>766.78</i>	<i>28.711</i>	<i>36.315</i>	<i>79.783</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>10.689</i>	
trešdienā, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.0331	6.5321	0.0002	0	1.0168	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	0	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>781.658</i>	<i>27.33</i>	<i>28.832</i>	<i>100.782</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>11.679</i>	
ceturtdienā, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumie	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>764.114</i>	<i>22.15</i>	<i>27.637</i>	<i>104.937</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>13.22</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

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

Ēdiena nosaukums	Porciņi	Enerģētiskā vērtība Svair (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienas, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu un redīsu salāti	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		963.743	29.074	27.036	136.309	0.002	0	14.464	
otrdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.4979	13.3347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	90	78	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		870.38	32.151	36.875	99.863	0.001	0.007	12.889	
trešdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa									
piena mērcē	90	166	10.013	11.0331	6.5321	0.0002	0	1.0168	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Flamērī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Īdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		833.458	29.05	29.112	110.822	0.001	0.007	12.779	
ceturtdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zivīm	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		815.914	23.87	27.917	114.977	0.001	0.012	14.32	