

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
pirmdienas, 24.marts									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	100	167	6.7723	13.9432	3.763	0.0001	0	0.2626	7
Vārīti kartupeļi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Biešu salāti	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>821.354</i>	<i>28.273</i>	<i>30.379</i>	<i>108.023</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.071</i>	
otrdiena, 25.marts									
Pusdienas									
Pupiņu ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Balto redisu sal	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Balto redisu saāti ar gurķiem	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>767.74</i>	<i>30.202</i>	<i>35.068</i>	<i>80.95</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>16.15</i>	
trešdiena, 26.marts									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šnicele	70	194	10.7481	12.7625	9.1347	0.0001	0	0.5517	1;1
Kartupeļu biezputra	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Skābu kāpostu salāti ar sīpolier	90	51	1.539	3.6036	2.5551	0	0.0009	1.7253	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4.0975	8.693	36.865	0.0005	0.0125	0.9361	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>919.297</i>	<i>32.806</i>	<i>34.802</i>	<i>115.594</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>9.884</i>	
ceturtdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>754.98</i>	<i>33.044</i>	<i>32.799</i>	<i>81.263</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.594</i>	
piektdiena, 28.marts									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar vistu krējuma mērce	200	266	11.9728	7.0796	38.6144	0.0012	0	1.1258	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņam un majonezi	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>681.774</i>	<i>25.147</i>	<i>20.747</i>	<i>97.145</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>12.204</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

Izdevumi	Enerģētiskā vērtība							Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svai (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs			
pirmdienas, 24.marts									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	120	201	8.1268	16.7318	4.5156	0.0001	0	0.3151	7
Vārīti kartupeļi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Biešu salāti	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		932.113	32.163	34.835	121.239	0.001	0.001	12.037	
otrdiena, 25.marts									
Pusdienas									
Pupiņu ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Balto redisu sal	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Balto redisu saāti ar gurķiem	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		819.54	31.922	35.348	90.99	0.001	0.001	17.25	
trešdiena, 26.marts									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šnicele	90	250	13.8189	16.4089	11.7446	0.0001	0	0.7094	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābu kāpostu salāti ar sīpolier	100	57	1.71	4.004	2.839	0	0.001	1.917	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4.0975	8.693	36.865	0.0005	0.0125	0.9361	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	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>		1047.2	38.191	39.15	131.666	0.001	0.014	11.779	
ceturtdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		799.772	35.464	36.267	82.239	0.001	0.001	8.642	
piektdiena, 28.marts									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar vistu krējuma mērce	220	292	13.1701	7.7876	42.4758	0.0013	0	1.2384	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņam un majonezi	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		811.957	29.784	22.015	121.086	0.002	0.006	14.517	