

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltu vielas		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
	Svai (kkal)									
pirmdienas, 31.marts										
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	250	107	4.1304	1.0111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
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		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	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.	
<i>Kopā:</i>		790.755	27.98	24.658	111.81	0.001	0.001	10.554		
otrdiena, 1.aprīlis										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173		
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718		
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
<i>Kopā:</i>		770.155	27.351	37.005	81.659	0.001	0.	8.782		
trešdiena, 2.aprīlis										
Pusdienas										
Vistas filejas frikasē	90	109	13.073	5.8546	1.2166	0.0007	0	0.0898	1;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	1;	
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		749.656	28.757	28.733	92.005	0.001	0.009	10.693		
ceturtdiena, 3.aprīlis										
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.0004	0	0.865		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348		
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>		926.238	23.307	33.81	118.79	0.002	0.002	14.169		
piektdiena, 4.aprīlis										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7.	
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>		742.38	28.026	28.021	91.172	0.001	0.005	14.526		

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

jēni	Enerģētiskā vērtība		Olbalto	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svai (kkal)		mvielās						
pirmdienas, 31.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.1304	1.0111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
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	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		<i>887.347</i>	<i>32.12</i>	<i>28.406</i>	<i>122.827</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.702</i>	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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>830.33</i>	<i>29.214</i>	<i>37.795</i>	<i>92.507</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.12</i>	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas filejas frikasē	90	109	13.073	5.8546	1.2166	0.0007	0	0.0898	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>801.456</i>	<i>30.477</i>	<i>29.013</i>	<i>102.045</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>11.793</i>	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
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>941.059</i>	<i>23.493</i>	<i>34.847</i>	<i>119.982</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.838</i>	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7.
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		<i>804.24</i>	<i>29.876</i>	<i>29.301</i>	<i>101.347</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>15.626</i>	