

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)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
otrdiena, 6.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.7659	8.8124	1.4049	0.0004	0	0.8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar zaļumiem	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7.
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.
Kopā:		668.597	21.701	22.409	85.117	0.002	0	9.049	
trešdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.4764	11.5954	29.422	0.0003	0	4.1092	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas r	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0	0.0002	0.7491	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		625.675	24.795	29.283	64.762	0.001	0.007	8.923	
ceturtdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	216	15.6518	14.3953	5.7766	0.0001	0	0.408	1;3;7
Vārīti kartupeļi	190	141	4.028	0.2014	29.8072	0.0002	0	4.2294	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Austiņa 80g	60	284	4.32	12.54	38.4	0	0	0	1;11
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		931.415	32.279	39.374	110.144	0.001	0.001	8.188	
piektdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.3274	5.499	0.0008	0	2.164	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.7082	8.9329	4.8987	0.0001	0	0.6395	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		522.427	21.063	17.604	68.702	0.001	0.009	8.351	
sestdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	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.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.7251	17.9525	41.5273	0.0006	0	3.353	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0003	0	1.6888	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		744.591	23.77	29.566	87.825	0.001	0.001	13.895	

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 Svair (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrdiena, 6.maijs								
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 zaļumiem	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.
Kopā:	860.143	25.634	26.476	116.229	0.002	0	12.264	
trešdiena, 7.maijs								
Pusdienas								
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	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	45	0.9686	3.7611	2.1588	0	0.0003	0.8427
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.
Kopā:	734.228	28.774	32.72	79.59	0.001	0.007	10.733	
ceturtdiena, 8.maijs								
Pusdienas								
Maltas cūkgaļas veltnītis	100	270	19.5647	17.9941	7.2208	0.0001	0	0.5099 1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008
Austiņa 80g	70	332	5.04	14.63	44.8	0	0	0 1;11;13
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0 7.
Ūdens 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:	1240.758	43.504	47.966	155.413	0.001	0.001	12.176	
piektdiena, 9.maijs								
Pusdienas								
Zivju zupa	250	105	7.1362	5.4092	6.8738	0.001	0	2.705 4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7.
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 zaļumiem un eļļu	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.
Kopā:	688.842	26.734	20.873	96.573	0.001	0.012	11.46	
sestdiena, 10.maijs								
Pusdienas								
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941 9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0 7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	595	16.0877	26.9288	62.2909	0.0009	0	5.0294 1; 9
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.5489	3.4551	6.957	0.0004	0	1.8999 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.
Kopā:	1045.478	33.036	40.719	124.745	0.002	0.001	18.647	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

Ēdieni		Enerģētiskā vērtība Svair (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 5.maijs									
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 zaļumiem	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.
<i>Kopā:</i>		963.743	29.074	27.036	136.309	0.002	0	14.464	
otrdienā, 6.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	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	45	0.9686	3.7611	2.1588	0	0.0003	0.8427	
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.
<i>Kopā:</i>		837.828	32.214	33.28	99.67	0.001	0.007	12.933	
trešdienā, 7.maijs									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltnītis	100	270	19.5647	17.9941	7.2208	0.0001	0	0.5099	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Austiņa 80g	70	332	5.04	14.63	44.8	0	0	0	1;11;3;6;7
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7.
Ūdens 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.
<i>Kopā:</i>		1255.441	43.734	49.246	155.994	0.001	0.001	12.526	
ceturtdienā, 8.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.1362	5.4092	6.8738	0.001	0	2.705	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
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 zaļumiem un eļļu	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.
<i>Kopā:</i>		740.642	28.454	21.153	106.613	0.001	0.012	12.56	
piektdienā, 9.maijs									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	661	17.8752	29.9209	69.2121	0.001	0	5.5883	1; 9
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0004	0	2.111	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	90	233	7.74	1.26	45.18	0	0	4.95	1.
<i>Kopā:</i>		1196.447	37.576	44.515	147.499	0.002	0.001	21.067	