

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

		Enerģētisk ā vērtība	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģ
Svars	(kkal)								
pirmdienā, 28.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 ar puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7
Ūdens 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	
otrdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu 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	
trešdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	60	207	16.92	15.236	0.49	0.06		0.127	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu	70	38	0.963	2.476	2.879	0.052	0.192	1.927	
Vaniļas krēms	50	130	2.027	9.101	9.992		7.5		7.
Dzērveņu ķīselis	100	55	0.078	0.108	13.058		10.	0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Kopā:		584.443	24.76	27.586	57.554	0.494	17.69	6.827	

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienas, 28.aprīlis								
Pusdienas								
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07	0.148	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	4.452	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202	0.016	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti	100	54	1.376	3.537	4.113	0.075	0.275	2.752
Vaniļas krēms	50	130	2.027	9.101	9.992		7.5	7.
Dzērveņu ķīselis	100	55	0.078	0.108	13.058		10.	0.75
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32			
Rudzu maize	40.	103.6	3.44	0.56	20.08		2.2	1.
otrdiena, 29.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	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, 30.aprīlis								
Pusdienas								
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07	0.148	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	4.452	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202	0.016	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti	100	54	1.376	3.537	4.113	0.075	0.275	2.752
Vaniļas krēms	50	130	2.027	9.101	9.992		7.5	7.
Dzērveņu ķīselis	100	55	0.078	0.108	13.058		10.	0.75
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32			
Kopā:		754.521	31.874	31.783	82.167	0.547	17.78	10.318

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

Ēdieni		Enerģētiskā vērtība Svai (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 28.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	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 un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Īdens 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>		<i>861.022</i>	<i>35.719</i>	<i>28.031</i>	<i>113.536</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>10.152</i>	
otrdienā, 29.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	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>		<i>893.952</i>	<i>30.8</i>	<i>36.249</i>	<i>101.477</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.413</i>	
trešdienā, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu	100	54	1.376	3.537	4.113	0.075	0.275	2.752	
Vaniļas krēms	50	130	2.027	9.101	9.992		7.5		7.
Dzērveņu ķīselis	100	55	0.078	0.108	13.058		10.	0.75	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<i>Kopā:</i>		<i>843.527</i>	<i>34.654</i>	<i>32.116</i>	<i>100.051</i>	<i>0.597</i>	<i>17.78</i>	<i>12.531</i>	