Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		*757.823*	*25.994*	*36.515*	*80.217*	*0.001*	*0.*	*9.02*	
Otrā Izvēle									
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*705.563*	*28.124*	*26.914*	*84.851*	*0.001*	*0.01*	*10.261*	
Otrā Izvēle									
Boloņas mērce ar puraviem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
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:		*727.06*	*29.155*	*26.013*	*92.54*	*0.001*	*0.001*	*9.463*	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1;3
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas m	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	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
Kopā:		*807.587*	*28.017*	*36.72*	*87.666*	*0.001*	*0.005*	*13.952*	
Otrā Izvēle									
Vārīti cīsiņi	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	100	85	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
Kopā:		*833.623*	*29.214*	*37.795*	*92.507*	*0.001*	*0.*	*10.12*	
Otrā Izvēle									
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*809.163*	*31.564*	*27.474*	*104.931*	*0.001*	*0.01*	*12.461*	
Otrā Izvēle									
Boloņas mērce ar puraviem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
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
Kopā:		*837.657*	*32.926*	*27.483*	*112.459*	*0.001*	*0.001*	*11.709*	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1;3
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	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
Kopā:		*869.447*	*29.867*	*38.*	*97.841*	*0.001*	*0.005*	*15.052*	
Otrā Izvēle									
Vārīti cīsiņi	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	