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
pirmdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*777.768*	*22.954*	*26.021*	*110.255*	*0.001*	*0.001*	*11.486*	
Otrā Izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
otrdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	280	322	15.937	10.3998	41.0738	0.0008	0	4.7323	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
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:		*723.784*	*30.715*	*28.082*	*85.57*	*0.001*	*0.001*	*13.702*	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Biešu salāti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
trešdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Cepts vistas stilbiņš	100	100	2.1153	6.369	9.048	0.0015	0	2.8113	1;10;3;6;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*747.826*	*19.801*	*24.16*	*111.712*	*0.002*	*0*	*13.7*	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
ceturtdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		*877.012*	*26.441*	*29.09*	*114.386*	*0.001*	*0.001*	*10.741*	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
piektdiena, 8.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.4902	2.9086	1.4115	0	0	0.1346	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		*779.495*	*28.54*	*36.188*	*81.295*	*0.001*	*0.004*	*16.531*	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0	11
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
pirmdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		*854.87*	*25.121*	*27.861*	*122.581*	*0.001*	*0.001*	*13.394*	
Otrā Izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
otrdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	300	345	17.0754	11.1426	44.0076	0.0009	0	5.0703	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
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
Kopā:		*850.376*	*35.294*	*29.385*	*108.583*	*0.001*	*0.001*	*16.24*	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Biešu salāti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
trešdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Cepts vistas stilbiņš	100	100	2.1153	6.369	9.048	0.0015	0	2.8113	1;10;3;6;7
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	15	112	0.09	12.375	0.66	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		*845.476*	*21.821*	*28.66*	*123.554*	*0.002*	*0*	*15.01*	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
ceturtdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		*916.812*	*26.553*	*29.71*	*121.586*	*0.001*	*0.001*	*11.081*	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
piektdiena, 8.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.4902	2.9086	1.4115	0	0	0.1346	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
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:		*883.095*	*31.98*	*36.748*	*101.375*	*0.001*	*0.004*	*18.731*	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0	11
Kopā:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	