

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Energētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	(kkal)							
pirmdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti makaroni	230	369	11.316	7.176	64.308	0.0005	0	3.128	1,3
Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	70	39	1.2109	1.6854	4.5464	0.0007	0	2.1821	
Ķiploku mērce	30	136	0.6066	14.2702	1.2345	0.0002	0.0001	0.0207	10,3,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>849.152</i>	<i>18.817</i>	<i>28.138</i>	<i>127.639</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.717</i>	
otrdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Dārzeņu lečo	150	105	2.5776	3.5076	15.5631	0.0006	0.0022	5.6288	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.6512	3.378	3.4554	0.0001	0	2.2536	7
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>765.073</i>	<i>16.138</i>	<i>24.749</i>	<i>116.094</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>18.</i>	
trešdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5.1608	9.7529	15.4816	0.0007	0	1.5282	1,10,11,3,5,7,8
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>808.62</i>	<i>20.351</i>	<i>25.562</i>	<i>123.165</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.128</i>	
ceturtdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Dārzeņu siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<i>Kopā:</i>		<i>843.575</i>	<i>21.653</i>	<i>28.323</i>	<i>121.851</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>14.612</i>	
piekdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.9761	2.8875	16.8328	0.001	0	0.8315	1,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>843.733</i>	<i>31.619</i>	<i>23.365</i>	<i>124.001</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>10.15</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Energētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	(kkal)							
pirmdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti makaroni	230	369	11.316	7.176	64.308	0.0005	0	3.128	1,3
Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	70	39	1.2109	1.6854	4.5464	0.0007	0	2.1821	
Ķiploku mērce	30	136	0.6066	14.2702	1.2345	0.0002	0.0001	0.0207	10,3,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>900.952</i>	<i>20.537</i>	<i>28.418</i>	<i>137.679</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.817</i>	
otrdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Dārzeņu lečo	150	105	2.5776	3.5076	15.5631	0.0006	0.0022	5.6288	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.6512	3.378	3.4554	0.0001	0	2.2536	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>861.073</i>	<i>22.138</i>	<i>28.749</i>	<i>125.094</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>18.</i>	
trešdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5.1608	9.7529	15.4816	0.0007	0	1.5282	1,10,11,3,5,7,8
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar citronu	40	1	0.014	0.012	0.064	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>936.248</i>	<i>23.929</i>	<i>28.707</i>	<i>143.577</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.345</i>	
ceturtdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Dārzeņu siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<i>Kopā:</i>		<i>843.575</i>	<i>21.653</i>	<i>28.323</i>	<i>121.851</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>14.612</i>	
piekdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12.9761	2.8875	16.8328	0.001	0	0.8315	1,3,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.6128	7.1098	2.9379	0.0001	0	0.0461	1,7
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>973.464</i>	<i>35.263</i>	<i>26.295</i>	<i>145.06</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>12.366</i>	