

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 8.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pupiņu sautējums ar tomātiem	150	153	9.9334	3.8311	19.6825	0.0009	0	8.1124	9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>744.179</i>	<i>21.529</i>	<i>23.366</i>	<i>110.075</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.97</i>	
otrdienā, 9.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	116	1.6012	8.2794	8.6522	0.002	0.0016	3.0954	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	230	298	7.1949	14.3122	34.9717	0.0007	0	5.2366	1;7;9
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>749.53</i>	<i>21.636</i>	<i>33.628</i>	<i>88.098</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>14.521</i>	
trešdienā, 10.janvāris									
Pusdienas									
Zirņu pārslu plācenītis	100	153	4.7704	7.2283	18.1764	0.0005	0	2.792	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	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	
<i>Kopā:</i>		<i>813.643</i>	<i>21.824</i>	<i>29.682</i>	<i>114.735</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.015</i>	
ceturtdienā, 11.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	49	1.9618	2.4043	4.6458	0.0006	0	2.64	1;7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
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
<i>Kopā:</i>		<i>873.059</i>	<i>20.129</i>	<i>32.782</i>	<i>112.077</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.181</i>	
piektdienā, 12.janvāris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dāržeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0004	0	4.5694	9
Kāpostu plācenītis	70	99	3.1752	6.0723	7.6503	0.0006	0	1.9368	1;11;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	70	79	1.1439	6.7868	3.2935	0.0001	0	0.314	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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>729.03</i>	<i>20.103</i>	<i>26.775</i>	<i>97.637</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>19.222</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 8.janvāris									
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
Pupiņu sautējums ar tomātiem	180	184	11.9201	4.5973	23.619	0.001	0	9.7349	9
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>947.873</i>	<i>28.206</i>	<i>27.312</i>	<i>144.205</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>22.739</i>	
otrdienā, 9.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	116	1.6012	8.2794	8.6522	0.002	0.0016	3.0954	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	324	7.8205	15.5568	38.0127	0.0008	0	5.692	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
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>		<i>840.053</i>	<i>24.266</i>	<i>35.991</i>	<i>102.196</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>16.654</i>	
trešdienā, 10.janvāris									
Pusdienas									
Zirņu pārslu plācenītis	110	168	5.2475	7.9511	19.9941	0.0006	0	3.0711	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
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	
<i>Kopā:</i>		<i>880.712</i>	<i>24.021</i>	<i>30.685</i>	<i>126.592</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>14.394</i>	
ceturtdienā, 11.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	49	1.9618	2.4043	4.6458	0.0006	0	2.64	1;7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
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
<i>Kopā:</i>		<i>912.859</i>	<i>20.241</i>	<i>33.402</i>	<i>119.277</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.521</i>	
piektdienā, 12.janvāris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dāržeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0004	0	4.5694	9
Kāpostu plācenītis	90	127	4.0824	7.8072	9.8361	0.0007	0	2.4901	1;11;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	70	79	1.1439	6.7868	3.2935	0.0001	0	0.314	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
<i>Kopā:</i>		<i>809.127</i>	<i>22.73</i>	<i>28.79</i>	<i>109.863</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>20.876</i>	