

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		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas					las		
pirmdiena, 13.septembris										
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>847.804</i>	<i>30.931</i>	<i>31.769</i>	<i>107.693</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.327</i>		
otrdiena, 14.septembris										
Pusdienas										
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
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>807.885</i>	<i>32.226</i>	<i>30.136</i>	<i>98.157</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.45</i>		
trešdiena, 15.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346		
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3	
<i>Kopā:</i>		<i>818.446</i>	<i>24.256</i>	<i>31.644</i>	<i>105.471</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>12.49</i>		
ceturtdiena, 16.septembris										
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905		
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522		
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	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>806.296</i>	<i>27.735</i>	<i>26.101</i>	<i>113.606</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.156</i>		
piektdiena, 17.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	194	13.0552	13.6812	4.5739	0.0003	0	0.7762	1,3,7	
Vārīti risi	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	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>806.505</i>	<i>23.489</i>	<i>29.435</i>	<i>110.317</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>5.696</i>		

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		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas					las		
pirmdiena, 13.septembris										
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>847.804</i>	<i>30.931</i>	<i>31.769</i>	<i>107.693</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.327</i>		
otrdiena, 14.septembris										
Pusdienas										
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
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>807.885</i>	<i>32.226</i>	<i>30.136</i>	<i>98.157</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.45</i>		
trešdiena, 15.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346		
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3	
<i>Kopā:</i>		<i>870.246</i>	<i>25.976</i>	<i>31.924</i>	<i>115.511</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>13.59</i>		
ceturtdiena, 16.septembris										
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686		
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288		
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522		
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	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>833.896</i>	<i>29.905</i>	<i>28.06</i>	<i>113.918</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.334</i>		
piektdiena, 17.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	194	13.0552	13.6812	4.5739	0.0003	0	0.7762	1,3,7	
Vārīti risi	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	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>806.505</i>	<i>23.489</i>	<i>29.435</i>	<i>110.317</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>5.696</i>		