

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība								
	Svars (g)	(kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Ķiploku mērce	30	136	0.6066	14.2702	1.2345	0.0002	0.0001	0.0207	10,3,7
Plovs ar turku zirņiem	350	391	10.0348	8.9894	67.6478	0.0014	0	7.75	
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
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>957.892</i>	<i>22.741</i>	<i>34.404</i>	<i>137.311</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.543</i>	
otrdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu kotlete	100	195	6.3464	10.484	18.3012	0.0006	0.0025	2.611	1,11,3,5,7,8
Piena mērce	75	27	1.356	0.6431	3.9855	0.0003	0	0.0236	1,7
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
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<i>Kopā:</i>		<i>927.745</i>	<i>26.175</i>	<i>30.767</i>	<i>133.295</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>13.797</i>	
trešdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
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
<i>Kopā:</i>		<i>751.821</i>	<i>21.265</i>	<i>25.554</i>	<i>108.041</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.725</i>	
ceturtdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Burkānu - zirņi sautējums	150	125	5.4176	5.8021	12.8492	0.0005	0.0038	4.1157	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>767.065</i>	<i>20.651</i>	<i>23.762</i>	<i>114.247</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>18.142</i>	
piektdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.001	0	4.809	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.7775	6.5507	11.2141	0.0007	0	1.5915	
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
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>825.43</i>	<i>18.349</i>	<i>26.101</i>	<i>126.928</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>11.543</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība								
	Svars (g)	(kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Ķiploku mērce	30	136	0.6066	14.2702	1.2345	0.0002	0.0001	0.0207	10,3,7
Plovs ar turku zirņiem	350	391	10.0348	8.9894	67.6478	0.0014	0	7.75	
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
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>957.892</i>	<i>22.741</i>	<i>34.404</i>	<i>137.311</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.543</i>	
otrdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu kotlete	100	195	6.3464	10.484	18.3012	0.0006	0.0025	2.611	1,11,3,5,7,8
Piena mērce	75	27	1.356	0.6431	3.9855	0.0003	0	0.0236	1,7
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
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<i>Kopā:</i>		<i>938.787</i>	<i>26.441</i>	<i>31.406</i>	<i>134.33</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>14.397</i>	
trešdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzenu 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	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>897.007</i>	<i>25.419</i>	<i>28.056</i>	<i>133.48</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.378</i>	
ceturtdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Burkānu - zirņi sautējums	180	151	6.5011	6.9625	15.4191	0.0006	0.0045	4.9388	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>846.885</i>	<i>22.019</i>	<i>30.49</i>	<i>117.838</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>19.604</i>	
piektdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.001	0	4.809	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.7775	6.5507	11.2141	0.0007	0	1.5915	
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
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>903.361</i>	<i>20.273</i>	<i>28.751</i>	<i>137.948</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>12.658</i>	