

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
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeni zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Pasta ar spinātiem un sieru	250	431	16.073	22.8372	40.13	0.0002	0	3.5122	1;3;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
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
<i>Kopā:</i>		<i>779.559</i>	<i>30.418</i>	<i>34.402</i>	<i>85.329</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>12.447</i>	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Rīsu sautējums ar pākšu pupiņām un tomātiem	250	288	6.2698	5.3274	53.5366	0.0027	0.0012	2.2672	
Svaigu dārzeni salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>806.729</i>	<i>18.585</i>	<i>29.231</i>	<i>115.408</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>12.292</i>	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	141	4.536	8.6747	10.929	0.0008	0	2.7668	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>798.159</i>	<i>22.373</i>	<i>30.474</i>	<i>105.719</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>13.429</i>	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeni	250	223	7.187	13.0778	19.0841	0.0002	0	5.5209	9
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>788.521</i>	<i>23.312</i>	<i>24.194</i>	<i>116.847</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>17.439</i>	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeni	250	83	2.5265	5.3384	5.958	0.0008	0	3.6121	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Kāpostu plācenītis	100	141	4.536	8.6747	10.929	0.0008	0	2.7668	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>706.22</i>	<i>20.534</i>	<i>25.637</i>	<i>94.877</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>18.036</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
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeni zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Pasta ar spinātiem un sieru	250	431	16.073	22.8372	40.13	0.0002	0	3.5122	1;3;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
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>883.159</i>	<i>33.858</i>	<i>34.962</i>	<i>105.409</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>14.647</i>	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	300	101	2.5263	3.3194	14.7913	0.0003	0.0009	4.4344	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Rīsu sautējums ar pākšu pupiņām un tomātiem	250	288	6.2698	5.3274	53.5366	0.0027	0.0012	2.2672	
Svaigu dārzeni salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>875.29</i>	<i>20.726</i>	<i>30.064</i>	<i>127.913</i>	<i>0.003</i>	<i>0.009</i>	<i>14.131</i>	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	141	4.536	8.6747	10.929	0.0008	0	2.7668	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	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>849.959</i>	<i>24.093</i>	<i>30.754</i>	<i>115.759</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>14.529</i>	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeni	300	268	8.6244	15.6934	22.901	0.0003	0	6.6251	9
Dārzeni siera mērcē	130	111	5.8317	7.7714	4.1718	0.0008	0	3.2702	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	60	1.5174	3.8382	4.7114	0.0001	0.0002	3.099	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>953.687</i>	<i>28.81</i>	<i>29.681</i>	<i>139.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>21.231</i>	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeni	300	99	3.0318	6.406	7.1496	0.0009	0	4.3346	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Kāpostu plācenītis	110	156	4.9897	9.5422	12.0219	0.0009	0	3.0435	1;11;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>814.024</i>	<i>24.025</i>	<i>28.138</i>	<i>111.945</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>20.765</i>	