

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdiena, 18.marts									
Pusdienas									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	200	94	2.1676	4.2621	11.3758	0.0008	0.001	3.8485	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
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>788.394</i>	<i>24.559</i>	<i>29.349</i>	<i>105.278</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.814</i>	
otrdiena, 19.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu sakņu sautējums	280	174	7.1568	3.565	27.5016	0.0003	0	10.0786	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>726.651</i>	<i>19.775</i>	<i>28.782</i>	<i>94.525</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>22.04</i>	
trešdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	80	197	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.2977	2.8061	3.5792	0.0002	0	0.0108	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Kokosa maizīte skolām	70	240	3.9294	10.8035	31.3129	0.0004	0.0062	0.0372	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>900.745</i>	<i>26.34</i>	<i>35.226</i>	<i>116.378</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>10.496</i>	
ceturtdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.7058	10.461	0.0004	0	3.889	7;9
Pākšaugu karijs	100	118	6.0078	3.8767	14.7852	0.0006	0	3.932	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>914.539</i>	<i>24.477</i>	<i>30.279</i>	<i>123.265</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>15.481</i>	
piektdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Siera kotlete	80	252	16.3856	16.0031	10.0815	0	0	0.0617	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>831.454</i>	<i>30.131</i>	<i>32.837</i>	<i>100.228</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>14.617</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdiena, 18.marts									
Pusdienas									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	250	117	2.7095	5.3276	14.2198	0.001	0.0012	4.8106	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
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>863.591</i>	<i>26.821</i>	<i>30.695</i>	<i>118.162</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.876</i>	
otrdiena, 19.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu sakņu sautējums	280	174	7.1568	3.565	27.5016	0.0003	0	10.0786	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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>830.941</i>	<i>22.636</i>	<i>32.701</i>	<i>108.259</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>24.802</i>	
trešdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	80	197	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Kokosa maizīte skolām	70	240	3.9294	10.8035	31.3129	0.0004	0.0062	0.0372	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>978.535</i>	<i>28.808</i>	<i>36.229</i>	<i>130.45</i>	<i>0.002</i>	<i>0.006</i>	<i>12.044</i>	
ceturtdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.7058	10.461	0.0004	0	3.889	7;9
Pākšaugu karijs	100	118	6.0078	3.8767	14.7852	0.0006	0	3.932	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>914.539</i>	<i>24.477</i>	<i>30.279</i>	<i>123.265</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>15.481</i>	
piektdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Siera kotlete	80	252	16.3856	16.0031	10.0815	0	0	0.0617	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>848.362</i>	<i>30.416</i>	<i>33.856</i>	<i>101.844</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>15.092</i>	