

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							
pirmdiena, 27.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	350	417	18.0495	21.9468	35.5495	0.0035	0	6.5188	7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Kopā:		825.414	32.706	31.254	99.546	0.004	0.003	15.679		
otrdiena, 28.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626		
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Augļis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		838.867	24.75	27.531	121.003	0.001	0.002	9.038		
trešdiena, 29.septembris										
Pusdienas										
Vārīta pasta radziņi	230	369	11.316	7.176	64.308	0.0009	0	3.128	1,3	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038		
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085		
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	
Auzu cepums	40	159	3.5497	5.4461	23.8105	0	0.0067	0.8206	1,3,7	
Kopā:		934.639	29.141	30.604	133.515	0.002	0.007	9.093		
ceturtdiena, 30.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7	
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	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
Kopā:		922.54	31.255	31.334	125.579	0.001	0	11.117		
piektdiena, 1.oktobris										
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0003	0	0.7685	1,3,7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
Kopā:		787.48	32.206	25.625	104.747	0.001	0.003	12.706		

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							
pirmdiena, 27.septembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	350	417	18.0495	21.9468	35.5495	0.0035	0	6.5188	7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
Ābolu dzēriens	250	49	0.2228	0.4395	10.784	0	0.0025	1.45		
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Kopā:		835.25	32.751	31.342	101.702	0.004	0.004	15.969		
otrdiena, 28.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļa karija mērcē	120	191	15.0806	13.0929	3.1026	0.0006	0	0.332	1,7	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626		
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Augļis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		870.672	27.264	29.714	121.521	0.001	0.002	9.093		
trešdiena, 29.septembris										
Pusdienas										
Vārīta pasta radziņi	230	369	11.316	7.176	64.308	0.0009	0	3.128	1,3	
Maltās gaļas tomātu mērce	130	191	10.7438	14.9029	3.3979	0.0005	0	1.1245		
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702		
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	
Auzu cepums	40	159	3.5497	5.4461	23.8105	0	0.0067	0.8206	1,3,7	
Kopā:		958.57	30.144	32.484	134.222	0.002	0.007	9.441		
ceturtdiena, 30.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7	
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	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
Kopā:		949.407	31.448	33.968	126.167	0.001	0	11.134		
piektdiena, 1.oktobris										
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0003	0	0.7685	1,3,7	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Piena mērce	75	27	1.356	0.6431	3.9855	0.0003	0	0.0236	1,7	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
Kopā:		833.942	32.688	29.964	106.296	0.001	0.003	12.714		