

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, 29.janvāris									
Pusdienas									
Boršs ar skābiem kāpostiem	200	157	7.0556	10.8984	7.3106	0.0006	0.0002	1.939	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		714.369	32.407	29.872	79.116	0.001	0.001	7.284	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas strogonovs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

otrdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17.4731	14.0966	15.7279	0.0003	0	5.4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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
Kopā:		765.857	29.183	35.341	80.408	0.001	0.002	16.111	
Otrā izvēle									
Plovs ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

trešdiena, 31.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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
Kopā:		856.559	26.776	35.93	102.801	0.001	0.01	10.221	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

ceturtdiena, 1.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		816.355	25.268	31.447	95.877	0.001	0.001	10.17	
Otrā izvēle									
Viltotais zaķis	0	0	0	0	0	0	0	0	1;3;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

piektdiena, 2.februāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3.3888	1.9383	9.054	0.0002	0	2.844	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu biezputra	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	
Kopā:		702.901	26.163	23.528	93.723	0.001	0.006	14.086	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

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, 29.janvāris									
Pusdienas									
Boršs ar skābiem kāpostiem	200	157	7.0556	10.8984	7.3106	0.0006	0.0002	1.939	
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
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
Kopā:		851.094	36.589	30.59	106.383	0.001	0.001	9.8	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas strogonovs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

otrdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17.4731	14.0966	15.7279	0.0003	0	5.4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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
Kopā:		817.657	30.903	35.621	90.448	0.001	0.002	17.211	
Otrā izvēle									
Plovs ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

trešdiena, 31.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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
Kopā:		923.242	28.92	36.232	115.978	0.001	0.01	11.767	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

ceturtdiena, 1.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		816.355	25.268	31.447	95.877	0.001	0.001	10.17	
Otrā izvēle									
Viltotais zaķis	0	0	0	0	0	0	0	0	1;3;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

piektdiena, 2.februāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārze									