

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	
pirmdienā, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>774.08</i>	<i>30.568</i>	<i>26.453</i>	<i>101.708</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>9.387</i>	
Otrā Izvēle									
Cūkgāļas strogonovs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
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>805.649</i>	<i>29.021</i>	<i>31.953</i>	<i>90.898</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.173</i>	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeni krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>798.99</i>	<i>23.402</i>	<i>31.676</i>	<i>103.163</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.602</i>	
Otrā Izvēle									
Cepti vistas stilbiņi	0	0	0	0	0	0	0	0	1;10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas cepetis	70	241	19.7394	17.7758	0.5712	0.0001	0	0.1484	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Panna cotta	60	115	2.4348	8.0709	8.238	0	0.006	0	7
Zemeņu mērce	100	52	0.6427	0.32	11.0048	0	0.005	1.3278	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>876.465</i>	<i>34.329</i>	<i>36.173</i>	<i>100.351</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>11.1</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	
pirmdienā, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
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>910.805</i>	<i>34.751</i>	<i>27.172</i>	<i>128.976</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.904</i>	
Otrā Izvēle									
Cūkgāļas strogonovs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
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>857.449</i>	<i>30.741</i>	<i>32.233</i>	<i>100.938</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.273</i>	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeni krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>844.79</i>	<i>24.662</i>	<i>31.876</i>	<i>112.763</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.502</i>	
Otrā Izvēle									
Cepti vistas stilbiņi	0	0	0	0	0	0	0	0	1;10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas cepetis	70	241	19.7394	17.7758	0.5712	0.0001	0	0.1484	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Panna cotta	60	115	2.4348	8.0709	8.238	0	0.006	0	7
Zemeņu mērce	100	52	0.6427	0.32	11.0048	0	0.005	1.3278	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>888.02</i>	<i>34.606</i>	<i>36.811</i>	<i>101.508</i>	<i>0.001</i>	<i>0.019</i>	<i>11.629</i>	