

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 (kcal)							Alerģeni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Griķi ar dārzeņiem	230	289	5.0566	12.4933	38.9021	0.0004	0	4.3475	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
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
Kopā:		822.428	18.513	27.747	121.904	0.001	0.006	13.594	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	250	115	3.7209	5.4722	12.5687	0.0012	0	4.2246	1,9
Pasta ar dārzeņiem	230	380	2.2457	11.7464	56.8438	0.0008	0	4.7018	1,9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kefirs	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:		820.746	20.816	27.599	111.695	0.002	0	14.392	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
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	
Kopā:		789.188	19.333	30.706	107.298	0.002	0.004	16.613	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Krēmīgā dārzeņu zupa	200	106	3.315	5.1868	11.5666	0.0011	0	3.3966	7,9
Siera kotlete	90	284	18.4338	18.0035	11.3417	0	0	0.0694	1,3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
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
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		819.805	35.517	33.953	89.978	0.002	0.	12.505	

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 (kcal)							Alerģeni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	300	153	5.0398	3.0312	26.1422	0.0002	0	1.6828	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Griķi ar dārzeņiem	250	314	5.4962	13.5796	42.2849	0.0004	0	4.7256	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	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
Kopā:		921.685	20.124	34.113	130.892	0.002	0.006	14.728	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	300	138	4.465	6.5666	15.0824	0.0014	0	5.0695	1,9
Pasta ar dārzeņiem	250	413	2.441	12.7678	61.7868	0.0009	0	5.1106	1,9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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:		928.556	23.475	29.994	129.192	0.002	0	16.746	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
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	
Kopā:		869.024	21.266	30.966	124.59	0.002	0.004	17.651	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Krēmīgā dārzeņu zupa	200	106	3.315	5.1868	11.5666	0.0011	0	3.3966	7,9
Siera kotlete	90	284	18.4338	18.0035	11.3417	0	0	0.0694	1,3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		871.605	37.237	34.233	100.018	0.002	0.	13.605	