Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē									
	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu									
	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopâ:		*777.768*	*22.954*	*26.021*	*110.255*	*0.001*	*0.001*	*11.486*	
otrdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem									
	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu									
	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
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
Kopâ:		*822.546*	*26.388*	*35.619*	*90.18*	*0.001*	*0.001*	*12.575*	
trešdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopâ:		*753.011*	*36.432*	*26.978*	*89.997*	*0.001*	*0*	*9.397*	
ceturtdiena, 11.janvāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopâ:		*803.878*	*23.577*	*33.228*	*89.578*	*0.001*	*0.001*	*9.249*	
piektdiena, 12.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.4902	2.9086	1.4115	0	0	0.1346	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu									
	100	95	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopâ:		*779.495*	*28.54*	*36.188*	*81.295*	*0.001*	*0.004*	*16.531*	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergçni
pirmdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Boršču 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
Kopâ:		*714.369*	*32.407*	*29.872*	*79.116*	*0.001*	*0.001*	*7.284*	
otrdiena, 16.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
Kopâ:		*765.857*	*29.183*	*35.341*	*80.408*	*0.001*	*0.002*	*16.111*	
trešdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0001	0	0.5565	1;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	
Citronu biezpienkrēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	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
Kopâ:		*709.46*	*28.629*	*23.432*	*92.763*	*0.001*	*0.005*	*10.066*	
ceturtdiena, 18.janvāris									
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
Kopâ:		*816.355*	*25.268*	*31.447*	*95.877*	*0.001*	*0.001*	*10.17*	
piektdiena, 19.janvāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimiem 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 strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
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	
Kopâ:		*736.634*	*25.804*	*27.411*	*93.609*	*0.001*	*0.006*	*13.844*	