

# 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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 2.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0001	0	0.2964	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>844.003</i>	<i>26.235</i>	<i>30.382</i>	<i>114.261</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>9.159</i>	
<b>otrdiena, 3.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu		0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>743.156</i>	<i>29.24</i>	<i>31.505</i>	<i>84.568</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.743</i>	
<b>trešdiena, 4.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>877.643</i>	<i>30.862</i>	<i>34.481</i>	<i>107.512</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>12.417</i>	
<b>ceturtdiena, 5.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	194	12.9258	14.2577	2.6886	0.0005	0	0.6864	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882	0	0	0.57	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>795.77</i>	<i>34.04</i>	<i>29.18</i>	<i>97.326</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.197</i>	
<b>piektdiena, 6.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārītas pērļu grūbas	230	212	6.1352	0.8855	44.9075	0.0002	0	2.9095	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kliju maize	60	164	7.26	1.62	28.38	0	0	3.48	1
<i>Kopā:</i>		<i>860.721</i>	<i>29.477</i>	<i>30.912</i>	<i>113.624</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>16.2</i>	

# 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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un	120	61	1.932	4.998	2.7372	0.0001	0	0.912	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>934.679</i>	<i>33.341</i>	<i>32.432</i>	<i>125.808</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>8.386</i>	
<b>otrdiena, 10.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>908.481</i>	<i>32.304</i>	<i>33.402</i>	<i>117.861</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>13.644</i>	
<b>trešdiena, 11.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882	0	0	0.57	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.268</i>	<i>29.914</i>	<i>30.22</i>	<i>103.824</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>7.41</i>	
<b>ceturtdiena, 12.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kausētā siera mērce	75	121	4.9501	9.5525	3.6597	0.0003	0	0.0694	7;9
Vārīta pasta - makaroni	230	458	1.288	7.13	82.8	0.0009	0	3.91	1
Burkānu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>830.777</i>	<i>18.618</i>	<i>27.389</i>	<i>111.254</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.044</i>	
<b>piektdiena, 13.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas frikasē	120	272	17.1216	20.5834	3.3261	0.0003	0	0.2563	1;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>840.817</i>	<i>30.651</i>	<i>26.236</i>	<i>115.296</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>14.744</i>	

# 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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 16.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656	5.4108	0.0001	0	0.2964	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>844.003</i>	<i>26.235</i>	<i>30.382</i>	<i>114.261</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>9.159</i>	
<b>otrdiena, 17.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu		0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>743.156</i>	<i>29.24</i>	<i>31.505</i>	<i>84.568</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.743</i>	
<b>trešdiena, 18.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>877.643</i>	<i>30.862</i>	<i>34.481</i>	<i>107.512</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>12.417</i>	
<b>ceturtdiena, 19.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	194	12.9258	14.2577	2.6886	0.0005	0	0.6864	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882	0	0	0.57	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>795.77</i>	<i>34.04</i>	<i>29.18</i>	<i>97.326</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>9.197</i>	
<b>piekdiena, 20.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārītas pērļu grūbas	230	212	6.1352	0.8855	44.9075	0.0002	0	2.9095	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kliju maize	60	164	7.26	1.62	28.38	0	0	3.48	1
<i>Kopā:</i>		<i>860.721</i>	<i>29.477</i>	<i>30.912</i>	<i>113.624</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>16.2</i>	