

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200.00	102.29	3.10	5.26	10.55	0.80		2.84	1;3;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90.00	167.12	8.90	13.36	2.95	0.27		0.83	1
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80.00	68.42	1.02	5.77	3.21	0.08	0.08	2.55	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
kopā:		772.00	25.93	31.06	99.19	1.35	0.08	8.61	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200.00	118.59	7.21	7.57	5.28	0.20		2.75	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200.00	440.50	11.92	19.95	46.14	0.68		3.73	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80.00	57.56	1.38	3.07	6.18	0.32		1.69	7
Ūdens ar upeņu garšu	200.00	48.40	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		791.00	22.80	33.46	91.34	1.20	0.00	11.62	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200.00	66.73	1.68	2.21	9.86	0.20	0.60	2.96	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	90.00	201.57	10.89	15.61	4.40	0.28		0.21	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80.00	47.53	1.06	2.64	4.85	0.08		2.48	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		788.00	28.99	28.35	102.80	0.76	1.60	11.59	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70.00	185.74	9.40	14.07	4.94	0.07		0.28	1;3
Kartupeļu biezputra	200.00	169.00	5.41	1.91	31.62	0.20		4.20	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	80.00	117.47	1.84	10.24	4.65	0.24	1.20	2.80	
Biezpiena masa	50.00	64.05	7.80	1.70	4.31		2.50		7
Ogu ķīselis	100.00	98.59	0.32	0.10	23.64		5.00	0.99	
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		785.00	28.23	28.60	100.80	0.51	8.70	10.47	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	250.00	129.09	8.33	4.53	13.27	0.50		3.55	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Plovs ar cūkgaļu	200.00	402.69	15.33	16.57	48.13	0.80		2.37	
Marinēti gurķi	80.00	21.60	0.64	0.16	4.80				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		719.00	26.62	24.15	99.81	1.30	0.00	9.39	