

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, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200.00	149.74	9.03	11.67	2.22	0.20		1.19	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	90.00	144.32	10.34	9.08	5.24	0.36		0.49	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Burkānu salāti ar krējumu	80.00	49.57	1.09	3.33	3.69	0.16		2.30	7
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:		715.00	28.88	25.71	90.68	0.92	0.00	8.30	

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, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	220.00	192.59	12.37	9.58	13.94	0.22		5.01	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80.00	44.94	1.10	2.54	4.33	0.08	0.40	2.25	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50.00	191.71	2.97	12.49	16.96		4.30	1.01	1;7
Zemeņu mērce	80.00	41.74	0.51	0.26	8.96		4.00	1.02	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200.00	49.20	0.02		12.16			0.36	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		720.00	26.81	29.42	85.43	0.30	8.70	11.85	

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, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200.00	114.82	1.60	8.28	8.65	0.60	1.60	3.10	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Vistas gaļas gulašs	90.00	136.26	8.71	8.93	4.90	0.09		0.64	
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80.00	44.27	0.90	3.74	2.09	0.00	0.20	0.98	
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	60.00	155.40	5.16	0.84	30.12			3.30	1
kopā:		729.00	21.43	24.46	103.74	0.89	2.80	10.57	

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, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200.00	204.05	9.10	10.95	17.19	0.65	0.60	0.60	
Viltotais zaķis	70.00	144.84	10.20	9.59	4.31	0.07		0.37	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200.00	169.00	5.41	1.91	31.62	0.20		4.20	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80.00	50.81	1.14	3.36	4.07	0.08	0.80	2.31	
Ūdens ar upeņu garšu	200.00	48.40	0.02		12.02			0.36	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
kopā:		765.00	33.99	30.08	88.25	1.00	1.40	8.94	

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, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200.00	72.05	4.25	3.19	6.42	0.21		1.38	1;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	200.00	344.63	17.49	21.46	20.83	0.20		1.27	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70.00	29.78	0.99	2.24	2.04	0.07	0.35	0.87	
Ogu dzēriens	200.00	81.67			22.58				
Rudzu maize	80.00	207.20	6.88	1.12	40.16			4.40	1
kopā:		755.00	29.88	30.00	92.29	0.48	0.35	7.92	