

Nedēļas Edienkarte

Grupa 5.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģcņ
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>817.776</i>	<i>29.574</i>	<i>31.22</i>	<i>102.077</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.252</i>	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	230	245	12.8556	17.8768	7.9955	0.0018	0	1.2829	
Karija rīsi	200	236	4.756	0.602	52.839	0.0002	0	0.98	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Siera mērce	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>857.555</i>	<i>31.316</i>	<i>32.83</i>	<i>108.194</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.401</i>	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepts vistas giross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>758.695</i>	<i>30.559</i>	<i>32.425</i>	<i>81.453</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>14.777</i>	
ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
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
<i>Kopā:</i>		<i>743.508</i>	<i>28.574</i>	<i>27.041</i>	<i>94.171</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>11.452</i>	
piektdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>899.46</i>	<i>32.151</i>	<i>31.905</i>	<i>119.817</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.065</i>	

Nedēļas Edienkarte

Grupa 5.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģcņ
pirmdiena, 9.marts									
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
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
<i>Kopā:</i>		<i>760.955</i>	<i>23.914</i>	<i>28.299</i>	<i>100.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>10.554</i>	
otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1,3
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>799.104</i>	<i>29.969</i>	<i>29.543</i>	<i>100.886</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>15.105</i>	
trešdiena, 11.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>736.451</i>	<i>25.402</i>	<i>33.358</i>	<i>81.17</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.912</i>	
ceturtdiena, 12.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Vistas gaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145	1,9
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>779.836</i>	<i>31.903</i>	<i>23.125</i>	<i>111.084</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.267</i>	
Diena kopā :		1297.095	52.478	44.9	171.703	0.002	0.013	11.797	
piekdiena, 13.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	166	13.0036	8.114	10.2636	0.0001	0	1.3172	3
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>780.664</i>	<i>28.208</i>	<i>24.115</i>	<i>110.866</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>14.068</i>	