

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, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200.00	167.16	5.02	10.46	13.45	0.49		5.24	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	90.00	183.97	10.58	13.99	4.06	0.09		0.22	1;7
Vārīti griķi	200.00	220.84	4.95	1.06	47.92	0.20		2.11	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80.00	58.00	1.03	4.16	4.17	0.24	1.20	2.31	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1.
Ābolu dzēriens	200.00	51.32	0.18	0.35	11.62		5.00	1.16	
kopā:		805.00	25.46	32.58	101.56	1.02	6.20	13.24	

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, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200.00	283.47	13.06	20.41	11.93	0.20	0.04	4.73	9.
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	80.00	33.17	1.01	2.56	2.08	0.24	0.40	0.71	
Smalkmaizīte	70.00	196.03	3.46	5.92	31.63	0.34		0.98	1;3
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:		761.00	27.39	33.45	86.88	0.78	0.44	8.98	

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, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200.00	78.03	2.54	4.35	7.13	0.20		4.14	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Cepts vistas giross	70.00	249.87	16.99	19.51	0.40	0.06			10;3;7
Vārīti rīsi	200.00	226.91	4.49	0.40	51.28	0.20		0.92	
Piena mērce	80.00	29.00	1.45	0.69	4.25	0.32		0.03	1;7
Biešu salāti	80.00	67.00	1.14	4.08	6.46	0.32	0.08	1.90	
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:		816.00	28.92	31.89	103.13	1.10	0.08	10.44	

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, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200.00	102.12	3.26	5.55	9.70	0.80	0.40	3.25	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80.00	152.57	8.89	11.15	4.14	0.16		0.35	7;9
Vārīti kartupeļi	200.00	148.82	4.24	0.21	31.38	0.20		4.45	
Burkānu salāti ar eļļu	80.00	56.71	0.77	4.15	4.09	0.16	0.40	2.77	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				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:		727.00	27.28	27.65	90.19	1.32	0.80	13.03	

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, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200.00	142.36	5.78	7.60	12.48	0.20		3.31	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Pasta ar sieru	200.00	402.93	17.27	19.06	40.42	0.20		2.14	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80.00	50.81	1.14	3.36	4.07	0.08	0.80	2.31	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1.
Ūdens ar upeņu garšu	200.00	48.40	0.02		12.02			0.36	
kopā:		768.00	27.91	32.57	89.34	0.48	0.80	10.32	