

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase		Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
pirmdiena, 2024. gada 4. marts											
Pusdienas											
Maltas cūkgaļas mērcē	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1,7		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	0	7	
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693			
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1,0094	1,6019	0,8973	0,0001	0,0002	1,4902			
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1		
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218			
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05			
Kopā:		603,805	20,755	17,252	88,599	0,001	0,001	7,196			
Launags											
Vārti cisiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	0	1,7	
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584			
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0			
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7			
Kopā:		503,431	14,605	17,894	65,676	0	0	3,424			
Diena kopā :		1107,237	35,36	35,146	154,275	0,001	0,001	10,62			
otrdiena, 2024. gada 5. marts											
Pusdienas											
Biešu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284			
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27	0	0	0	0	7	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10,314	12,541	20,314	0,002	0	3,725	7		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223			
Kefirs	150	72	4,5	3	6,75	0	0	0	0	7	
Ābolu dzēriens	150	30	0,1337	0,2637	6,4704	0	0,0015	0,87			
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1		
Kopā:		527,215	20,117	25,178	53,44	0,002	0,002	10,046			
Launags											
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46			
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27	0	0	0	0	7	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25			
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	0	1,3,7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0			
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0			
Kopā:		539,256	9,592	19,697	77,905	0	0,002	6,87			
Diena kopā :		1066,471	29,709	44,874	131,345	0,002	0,004	16,856			
trešdiena, 2024. gada 6. marts											
Pusdienas											
Vārti cisiņi	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3		
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1		
Gurķu krējuma mērcē	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1,7,9		
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348			
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4			
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1		
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05			
Kopā:		899,882	29,723	34,541	114,759	0,001	0,006	10,8			
Otrā izvēle											
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932			
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584			
Kopā:		220,487	7,182	2,672	41,586	0	0	6,516			
Diena kopā :		1120,368	36,905	37,212	156,345	0,002	0,006	17,316			
ceturtdiena, 2024. gada 7. marts											
Pusdienas											
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244			
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	0	7	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1		
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,7064	29,268	0	0	0,858	7		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	0		
Kopā:		740,004	32,788	26,246	90,897	0,001	0	9,493			
Otrā izvēle											
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584			
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932			
Kopā:		220,487	7,182	2,672	41,586	0	0	6,516			
Diena kopā :		960,491	39,97	28,918	132,483	0,001	0	16,009			
piektdiena, 2024. gada 8. marts											
Pusdienas											
Frikadeļu zupa	250	325	12,0334	22,1179	18,796	0,0003	0	4,5762	1,3,9		
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	0	7	
Kokosa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1		
Piņš	150	72	4,8	3	6,75	0	0	0	0	7	
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0,0498	0	14,8155	0	0	0,4482			
Kopā:		753,55	22,719	34,273	89,58	0,001	0,013	9,872			
Otrā izvēle											
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932			
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584			
Kopā:		220,487	7,182	2,672	41,586	0	0	6,516			
Diena kopā :		974,036	29,901	36,944	131,166	0,001	0,013	16,388			
seštdiena, 2024. gada 8. marts											
Pusdienas											
Frikadeļu zupa	200	260	9,6267	17,6943	15,0368	0,0002	0	3,6609	1,3,9		
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	0	7	
Kokosa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1		
Piņš	150	72	4,8	3	6,75	0	0	0	0	7	
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0,0498	0	14,8155	0	0	0,4482			
Kopā:		688,568	20,312	29,849	85,82	0,001	0,013	8,956			
Launags											
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1		
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7			
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0			
Kopā:		602,781	22,784	17,476	87,594	0,001	0,002	4,951			
Diena kopā :		1291,348	43,097	47,325	173,415	0,001	0,015	13,908			

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
pirmdiena, 2024. gada 4. marts											
Pusdienas											
Maltas cūkgaļas mērcē	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7		
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	0	7	
Vārti rīsi	230	261	5,1612	0,4554	58,9743	0,0002	0	1,0626			
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,2884	1,2818	0,0001	0,0003	2,1288			
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624			
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05			
Kopā:		834,469	27,109	24,587	122,528	0,001	0,001				