

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
pirmdiena, 2024. gada 5. februāris										
Pusdienas										
Maltas cūkgaļas mērcē	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	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	0,693	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	0	2,88	10,3,7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	0	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	0	
Kopā:		680,836	21,15	24,173	92,541	0,001	0,001	8,586		
Launags										
Vārti cīsiņi	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	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	0	0,14	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	0	
Kopā:		503,431	14,605	17,894	65,676	0	0	3,424		
Diena kopā :										
		1184,267	35,755	42,068	158,217	0,001	0,001	12,01		

otrdiena, 2024. gada 6. februāris										
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		
Kefīrs	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
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	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	0	
Kopā:		533,156	9,292	19,597	77,005	0	0,002	6,56		
Diena kopā :										
		1060,371	29,409	44,774	130,445	0,002	0,004	16,606		

trešdiena, 2024. gada 7. februāris										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	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	
Skābā 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		

četrtdiena, 2024. gada 8. februāris										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	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	
Skābā 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 :										
		960,491	39,97	28,918	132,483	0,001	0	16,009		

piektdiena, 2024. gada 9. februāris										
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
Kanēja 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	
Piens	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 10. februāris										
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		
Kefīrs	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
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	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	0	
Kopā:		533,156	9,292	19,597	77,005	0	0,002	6,56		
Diena kopā :										
		1060,371	29,409	44,774	130,445	0,002	0,004	16,606		

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
pirmdiena, 2024. gada 5. februāris										
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		
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10,3,7	
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:		900,678	27,072	30,822	126,085	0,001	0,001	10,571		
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 :										
		1121,165	34,254	33,494	167,671	0,001	0,001	17,087		

otrdiena, 2024. gada 6. februāris										
Pusdienas										
Biešu zupa	250	118	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,8925	15,6762	25,3925	0,0025	0	4,6562	7	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,000				