

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, 2023. gada 6. novembris									
Pusdienas									
Cūkgaiņas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1,7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7,9
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	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:		716,787	21,163	28,09	93,494	0,001	0,002	8,778	
Launags									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Skābā krējuma kļipoku mērce	30	58	0,7571	5,7017	0,8741	0	0	0,0105	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		492,208	23,639	19,462	52,225	0	0	5,637	
Diena kopā :									
		1208,994	44,801	47,552	145,718	0,001	0,002	14,415	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 2023. gada 7. novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0008	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1,3
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefirs	150	72	4,5	3	6,75	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		665,801	24,891	28,777	76,461	0,002	0,007	8,562	
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	7
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Skābā krējuma kļipoku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		389,477	8,677	16,781	49,349	0	0,005	7,427	
Diena kopā :									
		1055,277	33,568	45,558	125,81	0,002	0,012	15,989	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 2023. gada 8. novembris									
Pusdienas									
Cūkgaiņas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
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	
Piens	200	96	6,4	4	9	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopā:		677,906	26,295	24,669	85,678	0,001	0	8,52	
Launags									
Vārta 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	7
Piens	100	48	3,2	2	4,5	0	0	0	7
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56	0	0	1,52	1
Banāni	100	88	1,2	0,2	20	0	0	1,8	
Kopā:		735,3	27,26	17,88	114,96	0,001	0	6,72	
Diena kopā :									
		1413,206	53,555	42,549	200,638	0,002	0	15,24	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 2023. gada 9. novembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088	
Vārti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,3683	2,4398	0,0002	0	0,0462	7,9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Kopā:		636,943	26,82	22,164	79,855	0,001	0,003	6,707	
Launags									
Vārti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Tēja ar cukuru	250	44	0,65	0,1275	10	0	0,01	0	
Kopā:		492,543	14,182	17,492	63,962	0	0,01	5,87	
Diena kopā :									
		1129,486	41,002	39,655	143,816	0,001	0,013	12,577	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 2023. gada 10. novembris									
Pusdienas									
Sojanka	200	214	9,3066	15,5484	8,8746	0,0002	0,0002	1,151	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	7
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	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1,3,7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		534,278	20,395	25,535	55,679	0,001	0,005	2,41	
Launags									
Kefira pankūka	100	364	11,2408	15,444	43,6639	0,0003	0,0088	0,045	1,3,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
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	
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	150	296	12,8265	14,9708	27,2295	0,0005	0	2,3978	1,3
Kopā:		685,209	24,23	30,547	76,809	0,001	0,011	2,443	
Diena kopā :									
		1219,486	44,625	56,082	132,488	0,001	0,016	4,853	

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, 2023. gada 6. novembris									
Pusdienas									
Cūkgaiņas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0002	0	0,2964	1,7
Vārti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7,9
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Kopā:		878,425	26,455	31,83	119,33	0,001	0,003	11	
Otrā izvēle									
Vārta gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,004	0	5,6	1
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Kopā:		306,86	12,22	3,105	53,949	0,004	0	10,532	
Diena kopā :									
		1185,284	38,67	34,935	173,279	0,005	0,003	21,532	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 2023. gada 7. novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,001	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1,3
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefirs	200	96	6	4	9	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		801,871	29,912	33,526	94,542	0,002	0,007	10,52	
Otrā izvēle									
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Kopā:		275,696	8,42	2,936	53,565	0	0	7,044	
Diena kopā :									
		1077,567	38,332	36,462	148,107	0,002	0,007	17,564	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
--	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------