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	Alergēni
pirmdiena, 2023. gada 11. decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9,5686	13,5421	3,9783	0,0001	0	0,5284	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,1008	2,252	2,3036	0,0001	0	1,5024	7
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:		*629,215*	*18,924*	*21,355*	*88,166*	*0,*	*0,001*	*7,192*	
Launags									
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Vārīti 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 :		***1132,646***	***33,529***	***39,25***	***153,842***	***0,***	***0,001***	***10,616***	
otrdiena, 2023. gada 12. decembris									
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	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	7
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		*536,197*	*20,117*	*25,178*	*55,686*	*0,002*	*0,005*	*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	7
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	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:		*533,156*	*9,292*	*19,597*	*77,005*	*0,*	*0,002*	*6,56*	
Diena kopā :		***1069,353***	***29,409***	***44,774***	***132,691***	***0,002***	***0,007***	***16,606***	
trešdiena, 2023. gada 13. decembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1
Skābā krējuma mērce	40	45	0,6536	3,8782	1,882	0	0	0,1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		*710,724*	*20,008*	*30,892*	*82,638*	*0,001*	*0,003*	*6,793*	
Launags									
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0003	0	0,6725	1,3,7
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1,3,5,8
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		*584,461*	*20,295*	*13,385*	*98,78*	*0,*	*0*	*2,257*	
Diena kopā :		***1295,185***	***40,303***	***44,277***	***181,418***	***0,001***	***0,003***	***9,049***	
ceturtdiena, 2023. gada 14. decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088	
Kartupeļu biezputra	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	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		*609,084*	*27,353*	*22,875*	*71,707*	*0,001*	*0*	*7,741*	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1
Vistas gaļas gulašs	100	146	9,8673	9,9915	3,6645	0,0001	0	0,9455	
Kefīra 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	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		*841,838*	*30,496*	*30,668*	*108,663*	*0,001*	*0,014*	*3,541*	
Diena kopā :		***1450,922***	***57,848***	***53,543***	***180,37***	***0,002***	***0,014***	***11,282***	
piektdiena, 2023. gada 15. decembris									
Pusdienas									
Soļanka	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
Kanēļa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0,0498	0	14,8155	0	0	0,4482	
Kopā:		*694,138*	*21,712*	*27,983*	*89,698*	*0,001*	*0,013*	*7,546*	
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	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 :		***1296,919***	***44,497***	***45,459***	***177,293***	***0,001***	***0,015***	***12,498***	

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	Alergēni
pirmdiena, 2023. gada 11. decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11,4823	16,2505	4,7739	0,0001	0	0,6341	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti rīsi	230	261	5,1612	0,4554	58,9743	0,0002	0	1,0626	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	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:		*860,905*	*24,737*	*29,258*	*121,918*	*0,*	*0,001*	*9,549*	
Otrā izvēle									
Vārīti 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 :		***1081,391***	***31,919***	***31,929***	***163,504***	***0,001***	***0,001***	***16,065***	
otrdiena, 2023. gada 12. decembris									
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	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	0,0001	0,001	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*750,8*	*27,849*	*33,71*	*81,51*	*0,003*	*0,006*	*14,786*	
Otrā izvēle									
Vārīti 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 :		***971,286***	***35,031***	***36,382***	***123,096***	***0,003***	***0,006***	***21,302***	
trešdiena, 2023. gada 13. decembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
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:		*907,623*	*25,468*	*36,166*	*113,598*	*0,001*	*0,004*	*9,979*	
Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Vārīti 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 :		***1128,11***	***32,65***	***38,837***	***155,184***	***0,001***	***0,004***	***16,495***	
ceturtdiena, 2023. gada 14. decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Kartupeļu biezputra	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	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	
Kopā:		*740,004*	*32,788*	*26,246*	*90,897*	*0,001*	*0*	*9,493*	
Otrā izvēle									
Vārīti 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, 2023. gada 15. decembris									
Pusdienas									
Soļanka	250	267	11,6332	19,4355	11,0932	0,0002	0,0002	1,4388	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kanēļa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0,0498	0	14,8155	0	0	0,4482	
Kopā:		*757,623*	*24,169*	*32,87*	*92,052*	*0,001*	*0,013*	*7,834*	
Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Vārīti 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 :		***978,11***	***31,351***	***35,542***	***133,638***	***0,001***	***0,013***	***14,35***	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.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	Alergēni
pirmdiena, 2023. gada 11. decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11,4823	16,2505	4,7739	0,0001	0	0,6341	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti rīsi	260	295	5,8344	0,5148	66,6666	0,0003	0	1,2012	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	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:		*946,741*	*27,13*	*29,597*	*139,65*	*0,001*	*0,001*	*10,787*	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Kopā:		*293,982*	*9,576*	*3,562*	*55,448*	*0,*	*0*	*8,688*	
Diena kopā :		***1240,723***	***36,706***	***33,159***	***195,098***	***0,001***	***0,001***	***19,475***	
otrdiena, 2023. gada 12. decembris									
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	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,8115	30,471	0,003	0	5,5875	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	250	64	0,2228	0,4395	14,5265	0	0,0062	1,45	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Kopā:		*926,747*	*33,912*	*37,493*	*109,573*	*0,003*	*0,007*	*18,207*	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Kopā:		*293,982*	*9,576*	*3,562*	*55,448*	*0,*	*0*	*8,688*	
Diena kopā :		***1220,729***	***43,488***	***41,055***	***165,021***	***0,004***	***0,007***	***26,895***	
trešdiena, 2023. gada 13. decembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13,53	7,48	76,89	0,0009	0	3,74	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
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:		*946,833*	*26,698*	*36,846*	*120,588*	*0,001*	*0,004*	*10,319*	
Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kopā:		*293,982*	*9,576*	*3,562*	*55,448*	*0,*	*0*	*8,688*	
Diena kopā :		***1240,815***	***36,274***	***40,408***	***176,036***	***0,001***	***0,004***	***19,007***	
ceturtdiena, 2023. gada 14. decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	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	
Kopā:		*819,654*	*34,172*	*30,847*	*99,023*	*0,001*	*0*	*10,543*	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Kopā:		*293,982*	*9,576*	*3,562*	*55,448*	*0,*	*0*	*8,688*	
Diena kopā :		***1113,636***	***43,748***	***34,409***	***154,471***	***0,001***	***0***	***19,231***	
piektdiena, 2023. gada 15. decembris									
Pusdienas									
Soļanka	300	321	13,9599	23,3226	13,3119	0,0003	0,0003	1,7265	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kanēļa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0,0498	0	14,8155	0	0	0,4482	
Kopā:		*811,048*	*26,496*	*36,757*	*94,27*	*0,001*	*0,013*	*8,122*	
Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kopā:		*293,982*	*9,576*	*3,562*	*55,448*	*0,*	*0*	*8,688*	
Diena kopā :		***1105,03***	***36,072***	***40,319***	***149,718***	***0,001***	***0,013***	***16,81***	