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, 2024. gada 12. februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	146	9,8673	9,9915	3,6645	0,0001	0	0,9455	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Sviests		0	0	0	0	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	150	30	0,1337	0,2637	6,4704	0	0,0015	0,87	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*575,031*	*24,374*	*18,171*	*77,344*	*0,*	*0,002*	*6,428*	
Launags									
Kefīrs ar ogām	200	115	5,415	3,477	15,122	0	0,006	1,162	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kliņu maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088	
Kopā:		*596,48*	*28,421*	*16,253*	*81,422*	*0,*	*0,006*	*4,404*	
Diena kopā :		***1171,511***	***52,795***	***34,425***	***158,766***	***0,001***	***0,008***	***10,831***	
otrdiena, 2024. gada 13. februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*604,721*	*19,759*	*20,199*	*84,264*	*0,001*	*0,*	*7,916*	
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
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Kopā:		*396,198*	*8,642*	*11,217*	*62,763*	*0,*	*0,003*	*7,76*	
Diena kopā :		***1000,919***	***28,401***	***31,416***	***147,027***	***0,001***	***0,003***	***15,676***	
trešdiena, 2024. gada 14. februāris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0003	0	0,6725	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0,8782	7,3436	2,269	0	0,0004	0,9681	
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*523,726*	*20,775*	*22,05*	*59,036*	*0,*	*0,*	*6,959*	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Kopā:		*642,524*	*24,882*	*29,055*	*69,068*	*0,*	*0,003*	*4,326*	
Diena kopā :		***1166,25***	***45,657***	***51,105***	***128,104***	***0,001***	***0,003***	***11,284***	
ceturtdiena, 2024. gada 15. februāris									
Pusdienas									
Vaniļas piens	150	88	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*637,329*	*24,058*	*26,502*	*74,921*	*0,001*	*0,006*	*7,335*	
Launags									
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazētas	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	287	11,766	12,2381	32,3767	0,0008	0	3,5126	
Kopā:		*635,781*	*21,366*	*17,338*	*96,127*	*0,001*	*0*	*8,213*	
Diena kopā :		***1273,11***	***45,424***	***43,84***	***171,048***	***0,002***	***0,006***	***15,547***	
piektdiena, 2024. gada 16. februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	50	147	1,9587	11,6565	8,617	0	0,0065	0,0006	7
Piens	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*544,956*	*14,262*	*25,226*	*63,286*	*0,*	*0,013*	*5,611*	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		*511,393*	*19,55*	*14,452*	*74,7*	*0,001*	*0,003*	*3,895*	
Diena kopā :		***1056,349***	***33,812***	***39,678***	***137,986***	***0,001***	***0,016***	***9,506***	

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, 2024. gada 12. februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11,8408	11,9898	4,3974	0,0001	0	1,1346	
Vārīti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kopā:		*800,153*	*30,427*	*25,726*	*110,208*	*0,*	*0,003*	*9,058*	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6,5625	0,9188	36,225	0,003	0	4,2	1
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Kopā:		*243,86*	*10,032*	*2,798*	*41,874*	*0,003*	*0*	*9,132*	
Diena kopā :		***1044,012***	***40,459***	***28,524***	***152,082***	***0,004***	***0,003***	***18,19***	
otrdiena, 2024. gada 13. februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,8464	8,695	0,0002	0	2,118	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*762,772*	*25,06*	*26,073*	*105,074*	*0,001*	*0,*	*9,662*	
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 :		***983,259***	***32,242***	***28,744***	***146,66***	***0,002***	***0,***	***16,178***	
trešdiena, 2024. gada 14. februāris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0003	0	0,7685	1,3,7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*706,215*	*28,657*	*28,081*	*82,638*	*0,001*	*0,001*	*9,447*	
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 :		***926,702***	***35,839***	***30,753***	***124,224***	***0,001***	***0,001***	***15,963***	
ceturtdiena, 2024. gada 15. februāris									
Pusdienas									
Vaniļas piens	200	118	6,22	3,8896	14,826	0	0,002	0,072	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21,3775	24,9513	45,3825	0,0008	0	3,9962	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*817,199*	*31,608*	*32,745*	*97,744*	*0,001*	*0,007*	*9,252*	
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 :		***1037,685***	***38,79***	***35,416***	***139,33***	***0,001***	***0,007***	***15,768***	
piektdiena, 2024. gada 16. februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	280	211	12,6435	16,3316	3,1073	0,0003	0	1,6709	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	206	2,7422	16,3191	12,0638	0	0,0091	0,0008	7
Piens	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
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	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*777,634*	*22,228*	*36,115*	*87,835*	*0,*	*0,015*	*8,289*	
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 :		***998,121***	***29,41***	***38,786***	***129,421***	***0,001***	***0,015***	***14,805***	

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, 2024. gada 12. februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11,8408	11,9898	4,3974	0,0001	0	1,1346	
Vārīti 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
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Kopā:		*889,353*	*32,177*	*30,131*	*120,468*	*0,*	*0,003*	*10,158*	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,004	0	5,6	1
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Kopā:		*325,146*	*13,376*	*3,731*	*55,832*	*0,004*	*0*	*12,176*	
Diena kopā :		***1214,499***	***45,553***	***33,862***	***176,3***	***0,005***	***0,003***	***22,334***	
otrdiena, 2024. gada 13. februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,8788	3,558	10,8688	0,0002	0	2,6475	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		*883,829*	*30,068*	*30,927*	*119,281*	*0,002*	*0,*	*10,785*	
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 :		***1177,811***	***39,644***	***34,489***	***174,729***	***0,002***	***0,***	***19,473***	
trešdiena, 2024. gada 14. februāris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0003	0	0,7685	1,3,7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Piens	250	120	8,	5,	11,25	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*824,265*	*33,33*	*29,837*	*102,834*	*0,001*	*0,001*	*11,597*	
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 :		***1118,247***	***42,906***	***33,399***	***158,282***	***0,001***	***0,001***	***20,285***	
ceturtdiena, 2024. gada 15. februāris									
Pusdienas									
Vaniļas piens	230	135	7,153	4,473	17,0499	0	0,0023	0,0828	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	592	25,653	29,9415	54,459	0,001	0	4,7955	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*933,49*	*36,817*	*38,319*	*109,044*	*0,001*	*0,007*	*10,062*	
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 :		***1227,472***	***46,393***	***41,881***	***164,492***	***0,002***	***0,007***	***18,75***	
piektdiena, 2024. gada 16. februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	300	226	13,5466	17,4982	3,3292	0,0003	0	1,7902	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	206	2,7422	16,3191	12,0638	0	0,0091	0,0008	7
Piens	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
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	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*844,502*	*24,851*	*37,561*	*98,097*	*0,*	*0,015*	*9,508*	
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 :		***1138,484***	***34,427***	***41,123***	***153,545***	***0,001***	***0,015***	***18,196***	