

### 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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
<b>pirmdiena, 2024. gada 19. februāris</b>											
<b>Pusdienas</b>											
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	7		
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693			
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10,3,7		
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			
<b>Kopā:</b>		<b>680,836</b>	<b>21,15</b>	<b>24,173</b>	<b>92,541</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>8,586</b>			
<b>Launags</b>											
Vārti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	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			
<b>Kopā:</b>		<b>503,431</b>	<b>14,605</b>	<b>17,894</b>	<b>65,676</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,424</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>1184,267</b>	<b>35,755</b>	<b>42,068</b>	<b>158,217</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>12,01</b>			
<b>otrdiena, 2024. gada 20. februāris</b>											
<b>Pusdienas</b>											
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			
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75	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		
<b>Kopā:</b>		<b>527,215</b>	<b>20,117</b>	<b>25,178</b>	<b>53,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>10,046</b>			
<b>Launags</b>											
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,942	38,48	0,0002	0	5,46			
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	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	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	0,002	0		
<b>Kopā:</b>		<b>539,256</b>	<b>9,592</b>	<b>19,697</b>	<b>77,905</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>6,81</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>1066,471</b>	<b>29,709</b>	<b>44,874</b>	<b>131,345</b>	<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	<b>16,856</b>			
<b>trešdiena, 2024. gada 21. februāris</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3		
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1		
Skābā krējuma mērcē	40	45	0,6536	3,8782	1,882	0	0	0,1794	1,7,9		
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436			
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	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7			
<b>Kopā:</b>		<b>681,092</b>	<b>23,979</b>	<b>29,889</b>	<b>77,399</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>7,101</b>			
<b>Launags</b>											
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7	0	0	0	7		
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584			
Cūkgaļas bumbuļa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0003	0	0,6725	1,3,7		
Sausās brokastis šokolādes pārslias	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			
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25			
<b>Kopā:</b>		<b>590,561</b>	<b>20,595</b>	<b>13,485</b>	<b>99,68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,507</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>1271,653</b>	<b>44,574</b>	<b>43,374</b>	<b>177,078</b>	<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	<b>9,607</b>			
<b>ceturtdiena, 2024. gada 22. februāris</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088			
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	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			
<b>Kopā:</b>		<b>609,084</b>	<b>27,353</b>	<b>22,875</b>	<b>71,707</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>7,741</b>			
<b>Launags</b>											
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	0,005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>841,838</b>	<b>30,496</b>	<b>30,668</b>	<b>108,663</b>	<b>0,001</b>	<b>0,014</b>	<b>3,541</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>1450,922</b>	<b>57,848</b>	<b>53,543</b>	<b>180,37</b>	<b>0,002</b>	<b>0,014</b>	<b>11,282</b>			
<b>piektdiena, 2024. gada 23. februāris</b>											
<b>Pusdienas</b>											
Frikadeļu zupa	200	260	9,6267	17,8943	15,0368	0,0002	0	3,6809	1,3,9		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	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		
Piņš	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			
<b>Kopā:</b>		<b>688,568</b>	<b>20,312</b>	<b>29,849</b>	<b>85,82</b>	<b>0,001</b>	<b>0,013</b>	<b>8,956</b>			
<b>Launags</b>											
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		
Tomāti	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	0,002	0		
<b>Kopā:</b>		<b>602,781</b>	<b>22,784</b>	<b>17,476</b>	<b>87,594</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>4,951</b>			
<b>Diena kopā :</b>		<b>1291,348</b>	<b>43,097</b>	<b>47,325</b>	<b>173,415</b>	<b>0,001</b>	<b>0,015</b>	<b>13,908</b>			

### 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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
<b>pirmdiena, 2024. gada 19. februāris</b>											
<b>Pusdienas</b>											
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	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			
<b>Kopā:</b>		<b>900,678</b>	<b>27,072</b>	<b>30,822</b>	<b>126,085</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>10,571</b>			
<b>Otrā izvēle</b>											
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			
<b>Kopā:</b>		<b>220,487</b>	<b>7,182</b>	<b>2,672</b>	<b>41,586</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,516</b>			
<b>Launags</b>											
<b>Diena kopā :</b>		<b>1121,165</b>	<b>34,254</b>	<b>33,494</b>	<b>167</b>						