

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	
pirmdiena, 2024. gada 22. janvāris										
Pusdienas										
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1,7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Vārti rīsi	150	170	3,365	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:		657,712	21,116	23,36	88,697	0,	0,001	6,91		
Launags										
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		
Kopā:		503,431	14,605	17,894	65,676	0,	0	3,424		
Diena kopā :										
		1161,144	35,721	41,254	154,373	0,	0,001	10,334		

otrdiena, 2024. gada 23. janvāris										
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	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										
Cepli 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 :										
		1060,371	29,409	44,774	130,445	0,002	0,004	16,606		

trešdiena, 2024. gada 24. janvāris										
Pusdienas										
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 mērce	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		
Kopā:		681,092	23,979	29,889	77,399	0,001	0,004	7,101		
Launags										
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 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 :										
		1265,553	44,274	43,274	176,178	0,002	0,004	9,357		

ceturtdiena, 2024. gada 25. janvāris										
Pusdienas										
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	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	0	
Kopā:		740,004	32,788	26,246	90,897	0,001	0	9,493		
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 :										
		960,491	39,97	28,918	132,483	0,001	0	16,009		

piektdiena, 2024. gada 26. janvāris										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	325	12,0334	22,1179	18,796	0,0003	0	4,5762	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		
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 26. janvāris										
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	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		
Kopā:		688,568	20,312	29,849	85,82	0,001	0,013	8,956		
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 :										
		1291,348	43,097	47,325	173,415	0,001	0,015	13,908		

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	
pirmdiena, 2024. gada 22. janvāris										
Pusdienas										
Cūkgaļas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0002	0	0,2964	1,7	
Sviests	10	75	0,06	6,25	0,44	0	0	0	7	
Vārti rīsi	230	261	5,1612	0,4554	58,6743	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:		895,102	27,367	31,663	122,555	0,001	0,001	9,211		
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 :										
		1115,588	34,549	34,335	164,141	0,001	0,001	15,727		

otrdiena, 2024. gada 23. janvāris										
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	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Kopā:		738,824	27,849	33,71	78,516	0,003	0,003	14,786		
Otrā izvēle										
V										