

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 26. februāris											
Pusdienas											
Vistas gaļa karjja mērcē	100	159	12,5671	10,9107	2,5855	0,0005	0	0,2767	1,7		
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584			
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7		
Kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828			
Kefirs	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:		587,608	27,073	19,09	76,265	0,001	0,002	5,759			
Launags											
Kefirs 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			
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1		
Vārti 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 :		1184,087	55,494	35,344	157,687	0,001	0,008	10,163			
otrdiena, 2024. gada 27. februāris											
Pusdienas											
Skābenu 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											
Cepta 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		
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 28. februāris											
Pusdienas											
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0003	0	0,7685	1,3,7		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7		
Tomātu mērcē	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			
Piņš	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											
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 :		926,702	35,839	30,753	124,224	0,001	0,001	15,963			
ceturtdiena, 2024. gada 29. februāris											
Pusdienas											
Vanīļas piens	200	118	6,22	3,8996	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											
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 :		1037,685	38,79	35,416	139,33	0,001	0,007	15,768			
piektdiena, 2024. gada 1. marts											
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		
Cigoriņu kafijas krēms	70	206	2,7422	16,3191	12,0638	0	0,0091	0,0008	7		
Ogu ķīselis	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											
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 :		998,121	29,41	38,786	129,421	0,001	0,015	14,805			
seštdiena, 2024. gada 1. marts											
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		
Cigoriņu kafijas krēms	50	147	1,9587	11,6565	8,617	0	0,0065	0,0006	7		
Ogu ķīselis	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											
Vārti 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		
Sēkļu 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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
pirmdiena, 2024. gada 26. februāris											
Pusdienas											
Vistas gaļa karjja mērcē	120	191	15,0806	13,0929	3,1026	0,0006	0	0,332	1,7		
Vārti 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 dilēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035			
Kefirs	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:		815,245	33,666	26,829							