

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
pirmdiena, 2024. gada 29. janvāris											
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			
Kāpostu salāti ar dilēm 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			
Rudzju maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1		
Kopā:		575,031	24,374	16,171	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			
Klijū 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 30. janvāris											
Pusdienas											
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	150	98	6,0867	4,3618	8,2498	0,0006	0	2,3231	9		
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			
Rudzju maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1		
Kopā:		641,915	22,318	22,426	85,992	0,002	0,	8,65			
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	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 :		1038,114	30,961	33,643	148,755	0,002	0,003	16,41			
trešdiena, 2024. gada 31. janvāris											
Pusdienas											
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0003	0	0,6725	1,3,7		
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,3683	2,4398	0,0002	0	0,4662	7,9		
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825			
Rudzju 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:		675,79	24,535	25,163	86,484	0,001	0,005	7,352			
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 :		1311,571	45,901	42,501	182,61	0,002	0,005	15,565			
ceturtdiena, 2024. gada 1. februāris											
Pusdienas											
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7		
Kartupeļu biežputra	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			
Vaniļas piens	150	44	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7		
Rudzju 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:		617,001	20,221	28,997	63,632	0,	0,002	6,34			
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	0,002	0		
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7		
Cūkgāļas 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 :		1259,525	45,103	58,051	132,7	0,001	0,004	10,666			
piektdiena, 2024. gada 2. 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		
Ābolu-brūkleņu 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			
Rudzju 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		
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	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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni		
pirmdiena, 2024. gada 29. janvāris											
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 dilēm 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			
Rudzju 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 30. janvāris											
Pusdienas											
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	130	8,1156	5,8157	10,9998	0,0008	0	3,0975	9		
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			
Rudzju maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1		
Kopā:		812,364	28,473	29,042	107,379	0,002	<				