

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, 2023. gada 4. decembris												
Pusdienas												
Vistas gaļas gulašs	100	146	9,8673	9,9915	3,6645	0,0001	0	0,9455				
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			
Kīnas 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	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1			
Kopā:		584,013	24,374	18,171	79,589	0,	0,004	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				
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 :		1180,493	52,795	34,425	161,011	0,001	0,01	10,831				
otrdiena, 2023. gada 5. decembris												
Pusdienas												
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457				
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7			
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,5862	14,0428	0,0003	0	4,8543				
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	119	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008				
Upeņu sirupa 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:		601,033	24,004	28,589	60,266	0,001	0,001	12,76				
Launags												
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			
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 :		997,232	32,646	39,806	123,029	0,001	0,004	20,52				
trešdiena, 2023. gada 6. decembris												
Pusdienas												
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7			
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7			
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7			
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375				
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				
Kopā:		593,036	24,027	21,692	73,783	0,001	0,006	8,879				
Launags												
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8				
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neg)	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9				
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7			
Plovs ar cūkgaļu	200	287	11,766	12,2381	32,3767	0,0008	0	3,5126				
Kopā:		743,781	23,166	18,338	118,777	0,001	0	8,213				
Diena kopā :		1336,817	47,193	40,03	192,559	0,002	0,006	17,091				
ceturtdiena, 2023. gada 7. decembris												
Pusdienas												
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215				
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1			
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,9733	2,1046	2,6844	0,0001	0	0,0081	7			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1				
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0				
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:		640,563	30,056	20,737	81,799	0,001	0,001	6,48				
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 biežputra	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 :		1283,088	54,938	49,792	150,867	0,002	0,003	10,805				
piektdiena, 2023. gada 8. decembris												
Pusdienas												
Vistas frikadeļu zupa	250	325	12,0334	22,1179	18,796	0,0003	0	4,5762	1,3;9			
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7			
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914	0	0,005	0,01	1			
Piņš	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	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	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7				
Kopā:		745,433	24,629	28,625	95,48	0,	0,006	10,21				
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 :		1028,325	42,451	26,362	152,532	0,002	0,001	15,846				
seštdiena, 2023. gada 9. decembris												
Pusdienas												
Vistas frikadeļu zupa	250	325	12,0334	22,1179	18,796	0,0003	0	4,5762	1,3;9			
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7			
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914	0	0,005	0,01	1			
Piņš	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	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	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7				
Kopā:		745,433	24,629	28,625	95,48	0,	0,006	10,21				
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 :		965,919	31,811	31,296	137,066	0,001	0,006	16,726				

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, 2023. gada 4. decembris												
Pusdienas												
Vistas gaļas gulašs	120	176	11,8408	11,9898	4,3974	0,0001	0	1,1346				
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			
Kīnas 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	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0					