

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pirmdiena, 2023. gada 30. oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgāļas strogonovs | 100 | 224 | 12,0987 | 17,3402 | 4,8833 | 0,0004 | 0 | 0,2374 | 1,7 |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | |
| Biešu salāti | 70 | 59 | 0,9975 | 3,5665 | 5,6559 | 0,0003 | 0,0001 | 1,6625 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6,4 | 4,0 | 9,0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Ābolu dzēriens | 200 | 39 | 0,1782 | 0,3516 | 8,6272 | 0 | 0,002 | 1,16 | |
| Rudzu maize | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Auglis | 150 | 84 | 1,185 | 0,375 | 18,3 | 0 | 0 | 1,05 | |
| Kopā: | | 723,383 | 25,409 | 26,689 | 94,382 | 0,001 | 0,002 | 6,222 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Jogurts | 200 | 180 | 6,6 | 4,0 | 29,4 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | |
| Cepti kartupeļi | 200 | 257 | 5,2 | 8,4942 | 38,48 | 0,0002 | 0 | 5,46 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2,0 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Tomāti | 50 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 0 | 0 | 0,5 | |
| Kopā: | | 524,802 | 13,412 | 14,967 | 81,669 | 0 | 0 | 6,66 | |
| Diena kopā : | | 1248,186 | 38,822 | 41,656 | 176,052 | 0,001 | 0,002 | 12,882 | |

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Otrdiena, 2023. gada 31. oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa ar cūkgāļu | 180 | 142 | 6,7918 | 9,355 | 7,3318 | 0,0005 | 0,0002 | 1,9847 | 3,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1,0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Plovs ar cūkgāļu | 200 | 404 | 15,3288 | 16,5714 | 48,1314 | 0,0008 | 0 | 2,3718 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 70 | 52 | 0,651 | 3,6302 | 4,1727 | 0,0002 | 0,0011 | 2,3436 | |
| Kiršu dzēriens | 150 | 66 | 0,2475 | 0,0675 | 15,675 | 0 | 0 | 0,3075 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| Kopā: | | 725,899 | 24,869 | 30,904 | 85,486 | 0,002 | 0,001 | 8,108 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Siera smalkmaizīte | 70 | 227 | 7,7515 | 11,3575 | 22,9214 | 0,0004 | 0,0041 | 0,0276 | 1,3,7 |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | |
| Vistas gaļas gulašs | 100 | 146 | 9,8673 | 9,9915 | 3,6645 | 0,0001 | 0 | 0,9455 | |
| Kopā: | | 654,091 | 23,421 | 22,777 | 86,721 | 0,001 | 0,004 | 3,785 | |
| Diena kopā : | | 1379,99 | 48,29 | 53,682 | 172,207 | 0,002 | 0,005 | 11,893 | |

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Trešdiena, 2023. gada 1. novembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vārīti cīsiņi | 70 | 200 | 7,7 | 16,1 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 1,7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 180 | 353 | 11,07 | 6,12 | 62,91 | 0,0007 | 0 | 3,06 | 1 |
| Tomātu un piena mērce | 30 | 21 | 0,8148 | 0,9802 | 2,1828 | 0,0001 | 0 | 0,0094 | 1,7 |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 100 | 98 | 1,0977 | 9,1795 | 2,8363 | 0 | 0,0005 | 1,2101 | |
| Jogurts ar ogām | 150 | 143 | 4,773 | 2,595 | 24,8535 | 0 | 0 | 0,888 | 7 |
| Ūdens ar dzērveņu garšu | 200 | 49 | 0,02 | 0 | 12,16 | 0 | 0 | 0,36 | |
| Ūdens ar citronu | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Kliju maize | 15 | 41 | 1,815 | 0,405 | 7,095 | 0 | 0 | 0,87 | 1 |
| Kopā: | | 903,506 | 27,291 | 35,38 | 114,138 | 0,001 | 0,001 | 6,398 | |
| Otrā Izvēle | | | | | | | | | |
| Sautēti dārzeņi | 150 | 55 | 3,4695 | 1,8795 | 5,649 | 0,0001 | 0 | 4,932 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | |
| Kopā: | | 275,696 | 8,42 | 2,936 | 53,565 | 0 | 0 | 7,044 | |
| Diena kopā : | | 1179,201 | 35,71 | 38,315 | 167,703 | 0,001 | 0,001 | 13,442 | |

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Ceturtdiena, 2023. gada 2. novembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cepti vistas stībiņi | 100 | 235 | 23,376 | 15,3145 | 0,839 | 0,0004 | 0 | 0,0307 | |
| 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 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 120 | 66 | 1,5984 | 3,8352 | 6,2088 | 0,0001 | 0,0012 | 3,6 | |
| Auglis | 150 | 84 | 1,185 | 0,375 | 18,3 | 0 | 0 | 1,05 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Augļu dzēriens | 200 | 65 | 0,315 | 0,234 | 15,159 | 0 | 0,006 | 1,068 | |
| Kopā: | | 759,616 | 35,358 | 26,349 | 92,431 | 0,001 | 0,007 | 12,149 | |
| Otrā Izvēle | | | | | | | | | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | |
| Sautēti dārzeņi | 150 | 55 | 3,4695 | 1,8795 | 5,649 | 0,0001 | 0 | 4,932 | |
| Kopā: | | 275,696 | 8,42 | 2,936 | 53,565 | 0 | 0 | 7,044 | |
| Diena kopā : | | 1035,312 | 43,778 | 29,284 | 145,996 | 0,001 | 0,007 | 19,193 | |

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Piektdiena, 2023. gada 3. novembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas frikadeļu zupa ar nūdeļēm | 300 | 305 | 12,7841 | 18,6488 | 20,6283 | 0,0006 | 0 | 3,8431 | 1,3,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1,0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Kapučiņo biežpienkāms | 70 | 156 | 7,0353 | 9,6889 | 10,0164 | 0,0004 | 0,007 | 0,0017 | 7 |
| Ogu ķīselis | 150 | 148 | 0,48 | 0,153 | 35,466 | 0 | 0,0075 | 1,4895 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | |
| Kopā: | | 725,972 | 23,939 | 30,111 | 86,646 | 0,001 | 0,015 | 7,534 | |
| Otrā Izvēle | | | | | | | | | |
| Sautēti dārzeņi | 150 | 55 | 3,4695 | 1,8795 | 5,649 | 0,0001 | 0 | 4,932 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | |
| Kopā: | | 275,696 | 8,42 | 2,936 | 53,565 | 0 | 0 | 7,044 | |
| Diena kopā : | | 1001,668 | 32,359 | 33,046 | 140,211 | 0,001 | 0,015 | 14,578 | |

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Ķētdiena, 2023. gada 3. novembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas frikadeļu zupa ar nūdeļēm | 250 | 254 | 10,6534 | 15,5407 | 17,1903 | 0,0005 | 0 | 3,2026 | 1,3,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1,0 | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Kapučiņo biežpienkāms | 70 | 156 | 7,0353 | 9,6889 | 10,0164 | 0,0004 | 0,007 | 0,0017 | 7 |
| Ogu ķīselis | 150 | 148 | 0,48 | 0,153 | 35,466 | 0 | 0,0075 | 1,4895 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | |
| Kopā: | | 675,117 | 21,809 | 27,003 | 83,208 | 0,001 | 0,015 | 6,894 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Vārīti cīsiņi | 70 | 200 | 7,7 | 16,1 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 1,7 |
| Tomātu mērce | 15 | 8 | 0,2036 | 0,3385 | 1,0928 | 0 | 0 | 0,184 | |
| Ābolu pankōka | 100 | 252 | 6,8156 | 13,337 | 25,4148 | 0,0002 | 0,0032 | 0,307 | 1,3,7 |
| Ievārijums | 30 | 42 | 0,3 | 0,03 | 11,7 | 0 | 0 | 0 | |
| Piens | 150 | 72 | 4,8 | 3,0 | 6,75 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | |
| Kopā: | | 629,381 | 20,609 | 33,056 | 59,258 | 0 | 0,003 | 1,191 | |
| Diena kopā : | | 1304,497 | 42,418 | 60,058 | 142,465 | 0,001 | 0,018 | 8,085 | |

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

| | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olītbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāļs | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|-----|----------------------------|------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pirmdiena, 2023. gada 30. oktobris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgāļas strogonovs | 120 | 269 | 14,5184 | 20,8082 | 5,86 | 0,0004 | 0 | 0,2849 | 1,7 |
| Vārīti griķi | 230 | 254 | 5,6925 | 1,2144 | 55,1034 | 0,0002 | 0 | 2,4288 | |
| Biešu salāti | 100 | 85 | 1,425 | 5,095 | 8,0798 | 0,0004 | 0,0001 | 2,375 | |
| Kefīrs | 200 | 96 | 6,4 | 4,0 | 9,0 | 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 |
| Auglis | 200 | 111 | 1,58 | 0,5 | 24,4 | 0 | 0 | 1,4 | |
| Kopā: | | 958,222 | 32,834 | 32,629 | 131,15 | 0,001 | 0,002 | 9,849 | |
| Otrā Izvēle | | | | | | | | | |
| Sautēti dārzeņi | 150 | 55 | 3,4695 | 1,8795 | 5,649 | 0,0001 | 0 | 4,932 | |
| Vārīti gaišais bulgurs | 200 | 252 | 8,75 | 1,225 | 48,3 | 0,004 | 0 | 5,6 | 1 |
| Kopā: | | 306,86 | 12,22 | 3,105 | 53,949 | 0,004 | 0 | 10,532 | |
| Diena kopā : | | 1265,082 | 45,054 | 35,634 | 185,099 | 0,005 | 0,002 | 20,381 | |