

Nedējas Ēdienkarte

| Grupa | | 1.-4.klase | | | | | | | | | |
|---|-----|----------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|--|--|
| Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei) | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni | | |
| Svars (g) | | | | | | | | | | | |
| pirmdiena, 2024. gada 15. 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 | | | |
| Sviests | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 | | |
| KĶinas 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 | | | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 | | |
| Kopā: | | 575,031 | 24,374 | 18,171 | 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 | | | |
| Kļūva 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 16. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Šķelto zirņu zupa | 150 | 108 | 5,8006 | 4,3338 | 11,2062 | 0,0001 | 0 | 4,0765 | 9 | | |
| 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: | | 633,117 | 26,836 | 28,717 | 65,081 | 0,001 | 0,001 | 14,38 | | | |
| 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 : | | 1029,316 | 35,478 | 39,933 | 127,844 | 0,001 | 0,004 | 22,14 | | | |
| trešdiena, 2024. gada 17. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Vārīti cīsiņi | 70 | 200 | 7,7 | 16,1 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | | |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5,414 | 1,905 | 31,624 | 0,0002 | 0 | 4,2 | 7 | | |
| Tomātu mērce | 30 | 17 | 0,4071 | 0,677 | 2,1855 | 0 | 0 | 0,368 | | | |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 100 | 55 | 1,332 | 3,196 | 5,174 | 0,0001 | 0,001 | 3, | | | |
| Vanīļas piens | 200 | 118 | 6,22 | 3,8896 | 14,826 | 0 | 0,002 | 0,072 | 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: | | 717,696 | 25,303 | 26,578 | 88,19 | 0, | 0,003 | 10,54 | | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | | |
| Vārīti 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 : | | 938,183 | 32,485 | 29,249 | 129,776 | 0,001 | 0,003 | 17,056 | | | |
| ceturtdiena, 2024. gada 18. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas kotlete | 70 | 169 | 10,0692 | 9,9908 | 8,9806 | 0,0001 | 0 | 0,0816 | 3 | | |
| Kausēta siera mērce | 75 | 121 | 4,9501 | 9,5525 | 3,6597 | 0,0003 | 0 | 0,0694 | 7,9 | | |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 392 | 12,3 | 6,8 | 69,9 | 0,0008 | 0 | 3,4 | 1 | | |
| 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 | | | |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | | | |
| Kopā: | | 922,609 | 31,491 | 32,144 | 124,229 | 0,002 | 0,005 | 8,527 | | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | | |
| Vārīti 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 : | | 1143,095 | 38,673 | 34,815 | 165,815 | 0,002 | 0,005 | 15,043 | | | |
| piektdiena, 2024. gada 19. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Soļanka | 250 | 267 | 11,6332 | 19,4355 | 11,0932 | 0,0002 | 0,0002 | 1,4388 | 1,7 | | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 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 | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 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: | | 771,945 | 19,367 | 37,939 | 85,646 | 0, | 0,015 | 6,957 | | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | | |
| Vārīti 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 : | | 992,431 | 26,549 | 40,61 | 127,232 | 0, | 0,015 | 13,473 | | | |
| seštdiena, 2024. gada 20. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas kotlete | 70 | 169 | 10,0692 | 9,9908 | 8,9806 | 0,0001 | 0 | 0,0816 | 3 | | |
| Kausēta siera mērce | 75 | 121 | 4,9501 | 9,5525 | 3,6597 | 0,0003 | 0 | 0,0694 | 7,9 | | |
| Vārīta pasta - makaroni | 230 | 451 | 14,145 | 7,82 | 80,385 | 0,0009 | 0 | 3,91 | 1 | | |
| 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 | | | |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | | | |
| Kopā: | | 981,424 | 33,336 | 33,164 | 134,714 | 0,002 | 0,005 | 9,037 | | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | | | |
| Sautēti dārzeņi | 200 | 73 | 4,626 | 2,506 | 7,532 | 0,0002 | 0 | 6,576 | | | |
| Kopā: | | 293,982 | 9,576 | 3,562 | 55,448 | 0, | 0 | 8,688 | | | |
| Diena kopā : | | 1275,406 | 42,912 | 36,726 | 190,162 | 0,002 | 0,005 | 17,725 | | | |
| svētdiena, 2024. gada 21. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Soļanka | 300 | 321 | 13,9599 | 23,3226 | 13,3119 | 0,0003 | 0,0003 | 1,7265 | 1,7 | | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 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 | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 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: | | 825,37 | 21,694 | 41,826 | 87,865 | 0, | 0,015 | 7,244 | | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,0002 | 0 | 2,112 | | | |
| Sautēti dārzeņi | 200 | 73 | 4,626 | 2,506 | 7,532 | 0,0002 | 0 | 6,576 | | | |
| Kopā: | | 293,982 | 9,576 | 3,562 | 55,448 | 0, | 0 | 8,688 | | | |
| Diena kopā : | | 1119,352 | 31,27 | 45,388 | 143,313 | 0,001 | 0,015 | 15,932 | | | |

Nedējas Ēdienkarte

| Grupa | | 5.-9.klase | | | | | | | | | |
|---|-----|----------------------------|----------------|---------|------------|--------|--------|--------------|----------|--|--|
| Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei) | | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni | | |
| Svars (g) | | | | | | | | | | | |
| pirmdiena, 2024. gada 15. janvāris | | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas gulašs | 120 | 176 | 11,8408 | 11,9898 | 4,3974 | 0,0001 | 0 | 1,1346 | | | |
| Vārīti griķi | 230 | 254 | 5,6925 | | | | | | | | |