

Nedējas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	(kcal)							
pirmdiena, 2023. gada 16. oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7;9
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		716,787	21,163	28,09	93,494	0,001	0,002	8,778	
Launags									
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Skābā krējuma kļipoku mērce	30	58	0,7571	5,7017	0,8741	0	0	0,0105	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		492,208	23,639	19,462	52,225	0	0	5,637	
Diena kopā :									
		1206,994	44,801	47,552	145,718	0,001	0,002	14,415	

otrdiena, 2023. gada 17. oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	150	72	4,5	3	6,75	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		665,801	24,891	28,777	76,461	0,001	0,007	8,562	
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
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Skābā krējuma kļipoku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		389,477	8,677	16,781	49,349	0	0,005	7,427	
Diena kopā :									
		1055,277	33,568	45,558	125,81	0,001	0,012	15,989	

trešdiena, 2023. gada 18. oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Kartupeļu biezpūtra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Piens	200	96	6,4	4	9	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopā:		677,906	26,295	24,669	85,678	0,001	0	8,52	
Launags									
Vārta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Piens	100	48	3,2	2	4,5	0	0	0	7
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56	0	0	1,52	1
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,0	0	0	1,8	
Kopā:		735,3	27,26	17,88	114,96	0,001	0	6,72	
Diena kopā :									
		1413,206	53,555	42,549	200,638	0,002	0	15,24	

ceturtdiena, 2023. gada 19. oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,2201	11,4194	1,4483	0,0001	0	0,1088	
Vārti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Kausētā siera mērce	50	81	3,3	6,3683	2,4398	0,0002	0	0,0462	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Kopā:		636,943	26,82	22,164	79,855	0,001	0,003	6,707	
Launags									
Vārti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Tēja ar cukuru	250	44	0,65	0,1275	10	0	0,01	0	
Kopā:		492,543	14,162	17,492	63,962	0	0,01	5,87	
Diena kopā :									
		1129,486	41,002	39,655	143,816	0,001	0,013	12,577	

piektdiena, 2023. gada 20. oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	261	8,2631	18,4755	15,1845	0,0003	0	4,1212	9
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens	150	72	4,8	3	6,75	0	0	0	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		571,999	19,221	27,462	61,854	0,001	0,005	5,38	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,2408	15,444	43,6639	0,0003	0,0088	0,045	1,3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	296	12,8265	14,9708	27,2295	0,0005	0	2,3978	1,3
Kopā:		685,209	24,23	30,547	76,809	0,001	0,011	2,443	
Diena kopā :									
		1257,208	43,451	58,009	138,663	0,001	0,015	7,823	

Nedējas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	(kcal)							
pirmdiena, 2023. gada 16. oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0001	0	0,2964	1;7
Vārti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1,253	2,378	7,466	0,0005	0,0015	3,051	7;9
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	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Kopā:		878,425	26,45	31,83	119,33	0,001	0,003	11,	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišsais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,004	0	5,6	1
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Kopā:		306,86	12,22	3,105	53,949	0,004	0	10,532	
Diena kopā :									
		1185,284	38,67	34,935	173,279	0,005	0,003	21,532	

otrdiena, 2023. gada 17. oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	200	96	6	4	9	0	0	0	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		801,871	29,912	33,526	94,542	0,001	0,007	10,52	
Otrā izvēle									
Vārti 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 :									
		1077,567	38,332	36,462	148,107	0,001	0,007	17,564	

trešdiena, 2023. gada 18. oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14,0848	19,39	2,584	0,0003	0	0,3172	1;3
Kartupeļu biezpūtra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
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	
Piens	200	96	6,4	4	9	0	0		