Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētisk ā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
pirmdiena, 2023. gada 18. decembris									
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	7
Ķīnas 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	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	
Kliju 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, 2023. gada 19. decembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1,3
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 sēkliņām	80	119	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Upeņu sīrupa 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:		*585,516*	*24,562*	*26,518*	*60,396*	*0,001*	*0,001*	*11,892*	
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	0,003	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 :		***981,714***	***33,205***	***37,734***	***123,159***	***0,001***	***0,004***	***19,652***	
trešdiena, 2023. gada 20. decembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	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:		*695,263*	*24,887*	*20,989*	*99,932*	*0,001*	*0,005*	*8,071*	
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	
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 :		***1439,044***	***48,053***	***39,327***	***218,709***	***0,002***	***0,005***	***16,284***	
ceturtdiena, 2023. gada 21. decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas fileja	70	140	23,3191	5,2867	0,0483	0,0001	0	0,0186	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kausētā siera mērce	75	121	4,9501	9,5525	3,6597	0,0003	0	0,0694	7,9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Vaniļas piens	150	88	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7
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:		*622,146*	*40,437*	*21,952*	*64,407*	*0,001*	*0,002*	*7,192*	
Launags									
Rauga panķūka	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 biezputra	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 :		***1264,67***	***65,319***	***51,007***	***133,475***	***0,001***	***0,005***	***11,518***	
piektdiena, 2023. gada 22. decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	260	9,6267	17,6943	15,0368	0,0002	0	3,6609	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kanēļa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu 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:		*726,228*	*21,365*	*30,371*	*89,635*	*0,001*	*0,014*	*10,832*	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētisk ā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
pirmdiena, 2023. gada 18. decembris									
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
Ķīnas 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	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu 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, 2023. gada 19. decembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,8464	8,695	0,0002	0	2,118	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17,4731	14,0966	15,7279	0,0003	0	5,4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kopā:		*745,167*	*29,928*	*32,579*	*80,581*	*0,001*	*0,002*	*14,953*	
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 :		***965,654***	***37,11***	***35,251***	***122,167***	***0,001***	***0,002***	***21,469***	
trešdiena, 2023. gada 20. decembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7
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	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	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*893,413*	*32,059*	*25,045*	*132,4*	*0,002*	*0,006*	*10,397*	
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 :		***1113,9***	***39,241***	***27,717***	***173,986***	***0,002***	***0,006***	***16,913***	
ceturtdiena, 2023. gada 21. decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas fileja	70	140	23,3191	5,2867	0,0483	0,0001	0	0,0186	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Kausētā siera mērce	75	121	4,9501	9,5525	3,6597	0,0003	0	0,0694	7,9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Vaniļas 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:		*762,204*	*45,465*	*24,64*	*87,612*	*0,001*	*0,003*	*10,26*	
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 :		***982,691***	***52,647***	***27,311***	***129,198***	***0,001***	***0,003***	***16,776***	
piektdiena, 2023. gada 22. decembris									
Pusdienas									
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
Kanēļa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
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:		*853,07*	*25,621*	*36,075*	*103,569*	*0,001*	*0,014*	*12,847*	
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 :		***1073,556***	***32,803***	***38,746***	***145,155***	***0,001***	***0,014***	***19,363***	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētisk ā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
pirmdiena, 2023. gada 18. decembris									
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	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Ķīnas 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	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Kopā:		*889,353*	*32,177*	*30,131*	*120,468*	*0,*	*0,003*	*10,158*	
Otrā Izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,004	0	5,6	1
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Kopā:		*325,146*	*13,376*	*3,731*	*55,832*	*0,004*	*0*	*12,176*	
Diena kopā :		***1214,499***	***45,553***	***33,862***	***176,3***	***0,005***	***0,003***	***22,334***	
otrdiena, 2023. gada 19. decembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,8788	3,558	10,8688	0,0002	0	2,6475	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17,4731	14,0966	15,7279	0,0003	0	5,4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Kopā:		*817,118*	*32,824*	*33,571*	*92,795*	*0,001*	*0,002*	*16,583*	
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 :		***1111,1***	***42,4***	***37,133***	***148,243***	***0,001***	***0,002***	***25,271***	
trešdiena, 2023. gada 20. decembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7
Vārīta pasta - makaroni	230	451	14,145	7,82	80,385	0,0009	0	3,91	1
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,6958	0,0005	0,0001	2,85	
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	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*969,136*	*34,189*	*27,084*	*144,501*	*0,002*	*0,006*	*11,382*	
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*	
Launags									
Diena kopā :		***1263,118***	***43,765***	***30,646***	***199,949***	***0,002***	***0,006***	***20,07***	
ceturtdiena, 2023. gada 21. decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas fileja	80	160	26,6504	6,042	0,0552	0,0001	0	0,0212	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Kausētā siera mērce	75	121	4,9501	9,5525	3,6597	0,0003	0	0,0694	7,9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Vaniļas piens	250	147	7,775	4,862	18,5325	0	0,0025	0,09	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		*905,684*	*53,425*	*27,124*	*109,271*	*0,001*	*0,004*	*12,431*	
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 :		***1199,666***	***63,001***	***30,686***	***164,719***	***0,001***	***0,004***	***21,119***	
piektdiena, 2023. gada 22. decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	390	14,4401	26,5414	22,5551	0,0004	0	5,4914	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kanēļa smalkmaizīte	70	245	3,9859	7,8748	39,043	0,0004	0,0127	3,7472	1,3
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
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:		*918,052*	*28,028*	*40,498*	*107,328*	*0,001*	*0,014*	*13,763*	
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 :		***1212,034***	***37,604***	***44,06***	***162,776***	***0,001***	***0,014***	***22,451***	