

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 27. novembris | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē | 100 | 177 | 9,5686 | 13,5421 | 3,9783 | 0,0001 | 0 | 0,5284 | | |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Vārtīti rīsi | 150 | 170 | 3,366 | 0,297 | 38,4615 | 0,0001 | 0 | 0,693 | | |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu | 80 | 34 | 1,1008 | 2,252 | 2,3036 | 0,0001 | 0 | 1,5024 | 7 | |
| Rudzū maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 150 | 23 | 0,234 | 0,204 | 4,8225 | 0 | 0,0008 | 1,218 | | |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | | |
| Kopā: | | 601,35 | 18,529 | 21,23 | 82,066 | 0 | 0,001 | 6,842 | | |
| Launags | | | | | | | | | | |
| Vārtīti cīsiņi | 70 | 200 | 7,7 | 16,1 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | 1,7 | |
| Vārtīti griķi | 150 | 166 | 3,7125 | 0,792 | 35,937 | 0,0001 | 0 | 1,584 | | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | | |
| Baltmaize | 30 | 79 | 2,34 | 0,63 | 15,42 | 0 | 0 | 1,14 | 1 | |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | | |
| Kopā: | | 503,431 | 14,605 | 17,894 | 65,676 | 0 | 0 | 3,424 | | |
| Diena kopā : | | | | | | | | | | |
| | | 1104,781 | 33,134 | 39,125 | 147,742 | 0 | 0,001 | 10,266 | | |

otrdiena, 2023. gada 28. novembris

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|----------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Biešu zupa | 150 | 71 | 2,195 | 4,1558 | 6,037 | 0,0001 | 0,0001 | 2,3284 | | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu | 200 | 238 | 10,314 | 12,541 | 20,314 | 0,002 | 0 | 3,725 | 7 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70 | 45 | 0,994 | 2,9372 | 3,5588 | 0,0001 | 0,0007 | 2,0223 | | |
| Kefīrs | 150 | 72 | 4,5 | 3 | 6,75 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Ābolu dzēriens | 150 | 38 | 0,1337 | 0,2637 | 8,7159 | 0 | 0,0038 | 0,87 | | |
| Rudzū maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 | |
| Kopā: | | 536,197 | 20,117 | 25,178 | 55,686 | 0,002 | 0,005 | 10,046 | | |
| Launags | | | | | | | | | | |
| Cepli 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 | |
| Kēkss | 50 | 193 | 2,05 | 8,7 | 26,2 | 0 | 0 | 0 | 1,3;7 | |
| Rudzū maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 | |
| 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 | | |
| Kopā: | | 533,156 | 9,292 | 19,597 | 77,005 | 0 | 0,002 | 6,56 | | |
| Diena kopā : | | | | | | | | | | |
| | | 1069,353 | 29,409 | 44,774 | 132,691 | 0,002 | 0,007 | 16,606 | | |

trešdiena, 2023. gada 29. novembris

| | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|----------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Cepta vistas gaļa | 70 | 173 | 15,2201 | 11,4194 | 1,4483 | 0,0001 | 0 | 0,1088 | | |
| 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 | |
| Biešu salāti ar krējumu | 80 | 58 | 1,3768 | 3,0712 | 6,184 | 0,0004 | 0 | 1,6888 | 7 | |
| Rudzū maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 | |
| Persiku un jogurta kokteilis | 150 | 117 | 3,5392 | 2,0298 | 21,951 | 0 | 0 | 0,6435 | 7 | |
| Ūdens ar citronu | 150 | 3 | 0,0525 | 0,045 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | | |
| Kopā: | | 609,084 | 27,353 | 22,875 | 71,707 | 0,001 | 0 | 7,741 | | |
| Launags | | | | | | | | | | |
| Vārīta pasta - makaroni | 150 | 294 | 9,225 | 5,1 | 52,425 | 0,0006 | 0 | 2,55 | 1 | |
| Vistas gaļas gulašs | 100 | 146 | 9,8673 | 9,9915 | 3,6645 | 0,0001 | 0 | 0,9455 | | |
| Kefīra pankūka levdārijums | 100 | 384 | 11,2408 | 15,444 | 43,6639 | 0,0003 | 0,0088 | 0,045 | 1,3;7 | |
| Zāļu tēja | 10 | 14 | 0,1 | 0,01 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | | |
| Cukurs baltais | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | | |
| Kopā: | | 841,838 | 30,496 | 30,668 | 108,663 | 0,001 | 0,014 | 3,541 | | |
| Diena kopā : | | | | | | | | | | |
| | | 1450,922 | 57,848 | 53,543 | 180,37 | 0,002 | 0,014 | 11,282 | | |

ceturtdiena, 2023. gada 30. novembris

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|----------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 212 | 12,3242 | 16,9662 | 2,261 | 0,0003 | 0 | 0,2776 | 1,3 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 392 | 12,3 | 6,8 | 69,9 | 0,0008 | 0 | 3,4 | 1 | |
| Skābā krējuma mērce | 50 | 56 | 0,8171 | 4,8477 | 2,3525 | 0 | 0 | 0,2243 | 1;7;9 | |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 100 | 95 | 1,299 | 7,677 | 4,9614 | 0,0001 | 0,0003 | 2,805 | | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 29 | 0,447 | 0,086 | 5,944 | 0 | 0,004 | 1,4 | | |
| Rudzū maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 | |
| Kopā: | | 888,001 | 30,627 | 36,937 | 105,499 | 0,001 | 0,004 | 10,307 | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | |
| Sautēti dārzeņi | 150 | 55 | 3,4695 | 1,8795 | 5,649 | 0,0001 | 0 | 4,932 | | |
| Vārtīti griķi | 150 | 166 | 3,7125 | 0,792 | 35,937 | 0,0001 | 0 | 1,584 | | |
| Kopā: | | 220,487 | 7,182 | 2,672 | 41,586 | 0 | 0 | 6,516 | | |
| Diena kopā : | | | | | | | | | | |
| | | 1108,488 | 37,809 | 39,608 | 147,085 | 0,001 | 0,004 | 16,823 | | |

piektdiena, 2023. gada 1. 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 | |
| Rudzū maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 | |
| Piens | 150 | 72 | 4,8 | 3 | 6,75 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Rabarberu sīrupa dzēriens | 150 | 49 | 0,0498 | 0 | 14,8155 | 0 | 0 | 0,4482 | | |
| Kopā: | | 815,41 | 24,569 | 35,553 | 99,755 | 0,001 | 0,013 | 10,972 | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | |
| Sautēti dārzeņi | 150 | 55 | 3,4695 | 1,8795 | 5,649 | 0,0001 | 0 | 4,932 | | |
| Vārtīti griķi | 150 | 166 | 3,7125 | 0,792 | 35,937 | 0,0001 | 0 | 1,584 | | |
| Kopā: | | 220,487 | 7,182 | 2,672 | 41,586 | 0 | 0 | 6,516 | | |
| Diena kopā : | | | | | | | | | | |
| | | 1035,896 | 31,751 | 38,224 | 141,341 | 0,001 | 0,013 | 17,488 | | |

piektdiena, 2023. gada 1. decembris

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-----|----------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 180 | 234 | 8,664 | 15,9249 | 13,5331 | 0,0002 | 0 | 3,2948 | 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 | |
| Rudzū maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 | |
| Piens | 150 | 72 | 4,8 | 3 | 6,75 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Rabarberu sīrupa dzēriens | 150 | 49 | 0,0498 | 0 | 14,8155 | 0 | 0 | 0,4482 | | |
| Kopā: | | 714,375 | 21,07 | 28,36 | 94,357 | 0,001 | 0,013 | 9,69 | | |
| Launags | | | | | | | | | | |
| Vārīta 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 | |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | | |
| 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 | | |
| Kopā: | | 602,781 | 22,784 | 17,476 | 87,594 | 0,001 | 0,002 | 4,951 | | |
| Diena kopā : | | | | | | | | | | |
| | | 1317,155 | 43,854 | 45,836 | 181,951 | 0,001 | 0,015 | 14,641 | | |

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 27. novembris | | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē | 120 | 212 | 11,4823 | 16,2505 | 4,7739 | 0,0001 | 0 | 0,6341 | | |
| Sviests | 10 | 75 | 0,06 | 8,25 | 0,44 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Vārtīti rīsi | 230 | 261 | 5,1612 | 0,4554 | 58,9743 | 0,0002 | 0 | 1,0626 | | |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu | 100 | 43 | 1,376 | 2,815 | 2,8795 | 0,0001 | 0 | 1,878 | 7 | |
| Rudzū 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: | | 833,04 | 24,342 | 29,133 | 115,818 | 0 | 0,001 | 9,199 | | |
| Otrā izvēle | | | | | | | | | | |
| Vārtīti 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 : | | | | | | | | | | |
| | | 1053,526 | 31,524 | 31,804 | 157,404 | 0,001 | 0,001 | 15,715 | | |

otrdiena, 2023. gada 28. novembris

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|---------|---------|---------|--------|--------|--------|---|--|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Biešu zupa | 250 | 118 | 3,6582 | 6,9262 | 10,0618 | 0,0002 | 0,0002 | 3,8808 | | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 | |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu | 250 | 298 | 12,8925 | 15,6762 | 25,3925 | 0,0025 | 0 | | | |