

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība									
	Svars (g)	(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
otrdiena, 2024. gada 2. aprīlis										
Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,8888	15,6062	4,395	0,0003	0	0,2137	1,7	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,9592	2,5112	1,7872	0	0	0,7904	7	
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	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Kopā:		665,531	15,432	23,501	87,245	0,001	0,001	6,572		
Launags										
Vārīti cisiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3,3075	0,171	24,2595	0,0001	0	3,486		
Tomātu mērce	20	11	0,2714	0,4513	1,457	0	0	0,2453		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1,11	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25		
Prjāņiki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1,3,5,8	
Kopā:		603,867	17,491	20,515	81,166	0,	0	5,271		
Diena kopā :		1269,398	32,923	44,016	168,41	0,001	0,001	11,843		

trešdiena, 2024. gada 3. aprīlis										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788		
Gurķi marinēti	50	14	0,4	0	3,	0	0	0		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		
Kopā:		587,338	20,907	25,51	67,536	0,001	0	5,609		
Launags										
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0004	0	0,2374	1,7	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693		
Kefīra pankūka	100	364	11,2408	15,444	43,6639	0,0003	0,0088	0,045	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		
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0		
Kopā:		837,754	27,558	33,454	104,218	0,001	0,014	1,675		
Diena kopā :		1425,092	48,465	58,964	171,754	0,002	0,014	7,284		

ceturtdiena, 2024. gada 4. aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	160	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1,3	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,9834	5,9664	3,3873	0,0002	0	2,016	10;3;7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Vaniļas piens	150	88	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0		
Kopā:		552,959	23,737	22,093	62,78	0,	0,002	7,659		
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	
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,		
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu"	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9		
Piņš	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7	
Saldkābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Kopā:		600,348	16,12	15,794	94,7	0,	0	10,26		
Diena kopā :		1153,307	39,857	37,887	157,48	0,001	0,002	17,919		

piektdiena, 2024. gada 5. aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9,0356	10,6824	14,46	0,0002	0	1,257		
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	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0		
Kopā:		579,933	19,502	23,837	70,563	0,001	0,013	6,104		
Launags										
Pasta ar sieru	200	400	17,0257	18,081	35,301	0,0015	0	1,8369	1,3,6,7,9	
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57		
Vaniļas biežpiena sierīņš "Baltais"	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
Kopā:		627,302	27,08	27,953	59,317	0,002	0	3,107		
Diena kopā :		1207,235	46,581	51,79	129,88	0,002	0,013	9,211		

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība									
	Svars (g)	(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
otrdiena, 2024. gada 2. aprīlis										
Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1:7	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	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:		855,604	18,96	27,761	117,827	0,001	0,001	9,149		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,3747	6,1893	0,0003	0	4,8516		
Kopā:		210,282	7,448	1,167	42,126	0,	0	6,436		
Diena kopā :		1065,886	26,407	28,928	159,954	0,002	0,001	15,585		

trešdiena, 2024. gada 3. aprīlis										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718		
Gurķi marinēti	70	19	0,56	0	4,2	0	0	0		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		
Kopā:		781,909	27,374	32,825	92,612	0,001	0	8,095		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,3747	6,1893	0,0003	0	4,8516		
Kopā:		210,282	7,448	1,167	42,126	0,	0	6,436		
Diena kopā :		992,191	34,821	33,992	134,739	0,001	0	14,53		

ceturtdiena, 2024. gada 4. aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
Vaniļas piens	200	118	6,22	3,8896	14,826	0	0,002	0,072	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
Kopā:		734,695	30,56	28,256	86,671	0,001	0,002	10,731		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584		
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,3747	6,1893	0,0003	0	4,8516		
Kopā:		210,282	7,448	1,167	42,126	0,	0	6,436		
Diena kopā :		944,977	38,007	29,422	128,797	0,001	0,002	17,167		

piektdiena, 2024. gada 5. aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas										