

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)	Olbaltums vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni			
pirmdienā, 2024. gada 8. aprīlis												
Pusdienas												
Cūkgaiņas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1,7			
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584				
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889				
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068				
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:		607,513	19,718	21,299	82,929	0,	0,007	7,588				
Launags												
Vārti cisiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7			
Tomātu mērce	50	35	0,8919	1,7837	3,7045	0,0001	0	0,0502	1			
Vārtas pārļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53				
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				
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35				
Kopā:		450,905	14,409	18,916	51,124	0,	0,005	2,93				
Diena kopā :		1058,418	34,127	40,215	134,053	0,001	0,012	10,518				
otrdiena, 2024. gada 9. aprīlis												
Pusdienas												
Dārzenju zupa ar cūkgaiņu	150	76	2,9685	4,206	6,3915	0,0006	0	2,457				
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7			
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	150	331	8,9025	14,9528	34,4655	0,0005	0	2,7038	1			
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenju salāti ar eļļas mē	70	25	0,8697	1,7303	1,7753	0	0,0001	0,8475				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7			
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1			
Kopā:		589,719	20,591	26,169	61,807	0,001	0,	7,108				
Launags												
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46				
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7			
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1			
Vafeles	50	3	0,0363	0,1459	0,272	0	0	0,0002	1,3,7			
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5				
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:		423,297	8,839	13,263	64,801	0,	0,005	7,76				
Diena kopā :		1013,015	29,429	39,432	126,609	0,001	0,005	14,869				
trešdiena, 2024. gada 10. aprīlis												
Pusdienas												
Cūkgaiņas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1,3			
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7			
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,0791	2,8251	2,0106	0	0	0,8892	7			
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7			
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1			
Kopā:		561,346	23,238	22,407	64,74	0,	0,	6,007				
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				
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	150	296	12,8265	14,9708	27,2295	0,0005	0	2,3978	1,3			
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7				
Kopā:		732,955	25,02	30,797	87,013	0,001	0,009	3,143				
Diena kopā :		1294,3	48,258	53,204	151,753	0,001	0,009	9,15				
ceturtdiena, 2024. gada 11. aprīlis												
Pusdienas												
Vārti cisiņi	60	171	6,6	13,8	1,8	0	0	0	1,7			
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0,2451	2,8439	1,1752	0	0	0,0184	1,7			
Vārti pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1			
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9				
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1			
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7			
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0				
Kopā:		636,063	21,71	28,82	68,614	0,001	0,	4,468				
Launags												
"Vanīļas biežpiena sierīnš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7			
Vistas gaļas gulašs	120	176	11,8408	11,9898	4,3974	0,0001	0	1,1346				
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2				
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				
Kopā:		516,28	23,91	22,254	53,786	0,	0,003	2,919				
Diena kopā :		1152,343	45,62	51,074	122,4	0,001	0,003	7,387				
piektdiena, 2024. gada 12. aprīlis												
Pusdienas												
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967				
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7			
Cigorīņu kafijas krēms	50	147	1,9587	11,6565	8,617	0	0,0065	0,0006	7			
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1			
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218				
Kopā:		552,308	13,455	26,193	64,506	0,	0,013	5,908				
Launags												
Vārti pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1			
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7			
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1,11			
Dārzenju asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092				
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0				
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7				
Kopā:		535,481	20,533	14,872	78,583	0,001	0,003	5,219				
Diena kopā :		1087,789	33,988	41,064	143,089	0,001	0,016	11,128				

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)	Olbaltums vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni			
pirmdienā, 2024. gada 8. aprīlis												
Pusdienas												
Cūkgaiņas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0001	0	0,2964	1,7			
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112				
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889				
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068				
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:		755,562	25,028	24,952	105,85	0,	0,007	9,265				
Otrā izvēle												
Vārtas pārļu grūbas	150	138	4,0012	0,5775	29,2875	0,0001	0	1,8975				
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,3747	6,1893	0,0003	0	4,8516				
Kopā:		182,842	7,736	0,952	35,477	0,	0	6,749				
Diena kopā :		938,404	32,764	25,904	141,327	0,001	0,007	16,015				
otrdiena, 2024. gada 9. aprīlis												
Pusdienas												
Dārzenju zupa ar cūkgaiņu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0008	0	3,276				
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7			
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	220	485	13,057	21,9307	50,5494	0,0007	0	3,9655	1			
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenju salāti ar eļļas m	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7			
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1			
Kopā:		831,959	27,827	35,571	90,823	0,002	0,	10,652				
Otrā izvēle												
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584				
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,3747	6,1893							