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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergçni
pirmdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	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
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0004	0	1.7	1
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.9548	2.2428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Ķiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopâ:		*620.208*	*22.755*	*25.188*	*74.157*	*0.001*	*0.*	*7.637*	
Launags									
Mannā putras sacepums ar āboliem	100	175	5.2795	4.0537	29.0272	0.0005	0.0079	0.4373	1,11,3,5,7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopâ:		*351.926*	*11.094*	*7.649*	*60.368*	*0.001*	*0.013*	*1.913*	
otrdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Soļanka	150	160	6.98	11.6613	6.656	0.0001	0.0001	0.8632	1,7
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	200	183	15.2524	8.5719	10.803	0.0002	0	4.5288	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	

Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopâ:		*629.414*	*26.656*	*28.983*	*63.549*	*0.001*	*0.002*	*11.61*	
Launags									
Biezpiena plācenītis	80	181	14.3888	5.2414	18.5264	0	0.0072	0.0168	1,3,7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
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	
Kopâ:		*292.225*	*15.651*	*5.564*	*43.536*	*0*	*0.012*	*1.817*	
trešdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	100	208	16.2545	10.1425	12.8295	0.0001	0	1.6465	3
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1.6368	2.6798	3.2002	0.0005	0	0.1495	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Upeņu ķīselis	100	49	0.252	0.039	11.575	0	0.008	1.224	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Kopâ:		*729.182*	*26.786*	*27.67*	*91.412*	*0.001*	*0.013*	*8.239*	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Svaigais siers	150	386	11.55	36.	3.9	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopâ:		*575.797*	*19.495*	*39.402*	*35.611*	*0.*	*0.005*	*1.42*	
ceturtdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Boršč̌s	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	

Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0.7045	5.7211	1.8286	0.0001	0.0004	0.6214	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopâ:		*586.639*	*20.966*	*22.749*	*72.312*	*0.001*	*0.001*	*10.235*	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	90	97	15.624	2.205	3.483	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Kopâ:		*299.1*	*20.609*	*11.295*	*27.981*	*0*	*0.003*	*2.85*	
piektdiena, 21.februāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	180	131	2.718	10.4116	6.4944	0.0007	0	2.8557	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	200	273	13.2896	10.5948	30.952	0.0011	0	2.978	1,3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	35	38	0.2711	3.6866	0.8234	0	0	0.0239	1,7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopâ:		*608.925*	*19.671*	*28.261*	*66.815*	*0.002*	*0.006*	*9.086*	
Launags									
Ābolu plātsmaize	70	192	2.6063	8.3508	26.2764	0.0001	0.0119	0.5792	1,11,3,6,7
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	
Kopâ:		*271.862*	*3.459*	*8.723*	*43.486*	*0.*	*0.017*	*1.279*	

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergçni
pirmdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopâ:		*836.773*	*29.607*	*33.231*	*102.95*	*0.002*	*0.*	*11.045*	
Launags									
Mannā putras sacepums ar āboliem		0	0	0	0	0	0	0	1,11,3,5,7
Ievārījums		0	0	0	0	0	0	0	
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	7
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
otrdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Soļanka	220	235	10.2373	17.1032	9.7621	0.0002	0.0002	1.2661	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	220	201	16.7776	9.4291	11.8833	0.0002	0	4.9817	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
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
Kopâ:		*836.148*	*35.008*	*36.842*	*87.951*	*0.001*	*0.002*	*14.665*	
Launags									
Biezpiena plācenītis		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Banāni		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
trešdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	100	208	16.2545	10.1425	12.8295	0.0001	0	1.6465	3
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1.6368	2.6798	3.2002	0.0005	0	0.1495	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Upeņu ķīselis	100	49	0.252	0.039	11.575	0	0.008	1.224	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Kopâ:		*780.982*	*28.506*	*27.95*	*101.452*	*0.001*	*0.013*	*9.339*	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Baltmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Svaigais siers		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi		0	0	0	0	0	0	0	
Tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
ceturtdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Boršč̌s	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	130	179	14.1063	12.729	2.0293	0.0005	0	1.1576	

Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0.7045	5.7211	1.8286	0.0001	0.0004	0.6214	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopâ:		*737.909*	*27.523*	*28.386*	*90.086*	*0.002*	*0.001*	*13.083*	
Launags									
Biezpiens ar krējumu		0	0	0	0	0	0	0	7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Vārīta desa		0	0	0	0	0	0	0	1,7
Sviests		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Jāņogu dzēriens		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
piektdiena, 21.februāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	200	273	13.2896	10.5948	30.952	0.0011	0	2.978	1,3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	120	43	1.7304	2.7461	1.5382	0.0001	0.0004	2.5546	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopâ:		*796.971*	*24.702*	*35.908*	*90.164*	*0.002*	*0.006*	*12.833*	
Launags									
Ābolu plātsmaize		0	0	0	0	0	0	0	1,11,3,6,7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	

,8