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, 10.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
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	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopâ:		*524.721*	*20.636*	*19.323*	*65.102*	*0.001*	*0.004*	*8.241*	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
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:		*273.882*	*13.634*	*13.319*	*23.976*	*0*	*0.016*	*0.038*	
otrdiena, 11.februāris									
Pusdienas									
Gulašzupa	150	160	8.3841	11.6588	5.2144	0.0012	0	0.8367	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Piena mērce	40	15	0.7232	0.343	2.1256	0.0002	0	0.0126	1,7
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	

Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopâ:		*713.045*	*26.822*	*26.857*	*89.688*	*0.002*	*0.001*	*8.848*	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*426.075*	*14.236*	*20.497*	*44.918*	*0.*	*0.003*	*2.264*	
trešdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	70	164	11.4149	11.3814	3.9618	0.0003	0	0.6489	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopâ:		*630.107*	*24.493*	*19.569*	*86.929*	*0.001*	*0.01*	*8.879*	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	83	4.2638	2.115	11.9138	0.0001	0.0001	0.3825	1,3,7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Siers		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*307.961*	*13.084*	*15.995*	*27.814*	*0.*	*0.*	*1.433*	
ceturtdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Vistas gaļa karija mērcē	100	171	12.1126	12.4107	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	

Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopâ:		*623.01*	*25.273*	*20.013*	*85.183*	*0.001*	*0.002*	*8.045*	
Launags									
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	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	
Kopâ:		*270.417*	*3.923*	*8.432*	*43.454*	*0*	*0.017*	*0.72*	
piektdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	45	4.465	0.6775	5.2486	0.0006	0	2.346	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	50	137	11.6215	9.5318	1.0345	0	0	1.2028	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopâ:		*539.304*	*22.668*	*19.199*	*67.008*	*0.001*	*0.016*	*11.385*	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazētas)	30	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	1,5,7,8
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
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:		*171.834*	*5.392*	*3.052*	*29.669*	*0*	*0.005*	*1.41*	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergęni
pirmdiena, 10.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16.8617	18.2285	52.9445	0.0009	0	2.609	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopâ:		*726.858*	*29.414*	*27.968*	*87.312*	*0.001*	*0.004*	*9.635*	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0	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*	
otrdiena, 11.februāris									
Pusdienas									
Gulašzupa	220	235	12.2967	17.0995	7.6479	0.0018	0	1.2272	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Piena mērce	40	15	0.7232	0.343	2.1256	0.0002	0	0.0126	1,7
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	

Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopâ:		*898.356*	*34.299*	*33.598*	*112.647*	*0.003*	*0.001*	*10.848*	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka		0	0	0	0	0	0	0	1,3
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Kliju maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Sviests		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi		0	0	0	0	0	0	0	
Banāni		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
trešdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	90	211	14.6763	14.6332	5.0937	0.0003	0	0.8343	1,3,7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Jogurta un zemeņu kokteilis	230	180	6.9	3.772	29.1295	0	0.0115	0.92	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopâ:		*811.555*	*32.269*	*24.259*	*112.969*	*0.001*	*0.012*	*11.754*	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Karstmaize ar sieru		0	0	0	0	0	0	0	1,10,3,7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Siers		0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi		0	0	0	0	0	0	0	
Kopâ:		*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	
ceturtdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Vistas gaļa karija mērcē	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	

Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopâ:		*760.974*	*31.019*	*23.578*	*105.903*	*0.001*	*0.002*	*9.495*	
Launags									
Kēkss		0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
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*	
piektdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	80	219	18.5944	15.2508	1.6552	0.0001	0	1.9244	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopâ:		*732.631*	*35.093*	*25.992*	*86.747*	*0.001*	*0.016*	*15.524*	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazētas)		0	0	0	0	0	0	0	1,5,7,8
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Dārzeņu asorti		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*	