

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez glutēna un piena

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		546.58	23.352	21.303	64.744	0.001	0.011	8.721	
Launags									
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Vegāniskais siers Gouda	20	60	0	4.8	4.2	0	0	0	
Kakao bez piena	200	101	0.7044	2.786	18.3024	0	0	0.8512	
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		304.707	1.704	14.626	39.702	0	0	4.851	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4;9
Vistas gaļas gulašs	75	114	7.2568	7.4441	4.0822	0.0001	0	0.5329	
Vārti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Eļļas citrona mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		539.623	17.727	16.142	79.128	0.001	0.002	8.716	
Launags									
Zirņu biezputra	200	226	18.6944	1.2019	34.4592	0.0002	0	14.244	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		373.272	18.873	6.616	58.388	0.001	0.005	14.244	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biezputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		703.49	25.779	27.632	86.176	0.	0.008	6.727	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	147	9.4123	9.8495	4.2566	0.0001	0	0.0265	3
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Gaļas pastēte	20	45	4.5092	2.8676	0.3085	0.0002	0	0.1716	9
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		339.62	15.442	19.859	21.781	0.	0	4.198	
ceturtdiena, 23.marts									
Pusdienas									

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez glutēna un piena

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>751.467</i>	<i>26.1</i>	<i>25.549</i>	<i>103.465</i>	<i>0.002</i>	<i>0.015</i>	<i>11.958</i>	
Launags									
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Vegāniskais siers Gouda	20	60	0	4.8	4.2	0	0	0	
Kakao bez piena	200	101	0.7044	2.786	18.3024	0	0	0.8512	
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>304.707</i>	<i>1.704</i>	<i>14.626</i>	<i>39.702</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.851</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4;9
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>691.76</i>	<i>24.173</i>	<i>24.649</i>	<i>91.166</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.421</i>	
Launags									
Zirņu biezputra	200	226	18.6944	1.2019	34.4592	0.0002	0	14.244	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>373.272</i>	<i>18.873</i>	<i>6.616</i>	<i>58.388</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>14.244</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>841.67</i>	<i>26.969</i>	<i>31.933</i>	<i>109.766</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>8.172</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	147	9.4123	9.8495	4.2566	0.0001	0	0.0265	3
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Gaļas pastēte	20	45	4.5092	2.8676	0.3085	0.0002	0	0.1716	9
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>339.62</i>	<i>15.442</i>	<i>19.859</i>	<i>21.781</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>4.198</i>	
ceturtdiena, 23.marts									
Pusdienas									

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez glutēna un piena

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>751.467</i>	<i>26.1</i>	<i>25.549</i>	<i>103.465</i>	<i>0.002</i>	<i>0.015</i>	<i>11.958</i>	
Launags									
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Vegāniskais siers Gouda	20	60	0	4.8	4.2	0	0	0	
Kakao bez piena	200	101	0.7044	2.786	18.3024	0	0	0.8512	
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>304.707</i>	<i>1.704</i>	<i>14.626</i>	<i>39.702</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.851</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4;9
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>823.08</i>	<i>24.741</i>	<i>26.677</i>	<i>118.801</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.578</i>	
Launags									
Zirņu biezputra	200	226	18.6944	1.2019	34.4592	0.0002	0	14.244	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>373.272</i>	<i>18.873</i>	<i>6.616</i>	<i>58.388</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>14.244</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>841.67</i>	<i>26.969</i>	<i>31.933</i>	<i>109.766</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>8.172</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	147	9.4123	9.8495	4.2566	0.0001	0	0.0265	3
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Gaļas pastēte	20	45	4.5092	2.8676	0.3085	0.0002	0	0.1716	9
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>339.62</i>	<i>15.442</i>	<i>19.859</i>	<i>21.781</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>4.198</i>	
ceturtdiena, 23.marts									
Pusdienas									

