

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez 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 (kcal)	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
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.0012	0.5775	29.2875	0.0001	0	1.8975	
Vārīta cūkgāļa	50	140	11.045	10.5111	0.217	0	0	0.0942	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		638.348	22.679	24.423	80.182	0.001	0.011	12.03	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Vegāniskais siers Gouda	30	89	0	7.2	6.3	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:		318.107	3.224	14.386	43.802	0	0	2.651	
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	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
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	
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		636.103	16.026	17.303	91.638	0.002	0.002	10.831	
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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
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:		377.172	21.277	5.724	58.668	0.	0.005	16.044	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.6927	0.2003	27.0111	0.0005	0	4.0186	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		625.776	17.88	21.572	88.055	0.001	0.013	7.831	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omelete	100	147	9.4123	9.8495	4.2566	0.0001	0	0.0265	3
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
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:		276.17	16.017	17.779	11.646	0.	0	0.843	
ceturtdiena, 23.marts									

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez piena

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.0002	0	2.53	
Vārīta cūkgaļa	50	140	11.045	10.5111	0.217	0	0	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	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>729.057</i>	<i>24.992</i>	<i>26.351</i>	<i>96.032</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>14.577</i>	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Vegāniskais siers Gouda	30	89	0	7.2	6.3	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>318.107</i>	<i>3.224</i>	<i>14.386</i>	<i>43.802</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.651</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	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>876.815</i>	<i>22.87</i>	<i>26.155</i>	<i>123.287</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.429</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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
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>377.172</i>	<i>21.277</i>	<i>5.724</i>	<i>58.668</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>16.044</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>777.225</i>	<i>22.263</i>	<i>24.973</i>	<i>112.644</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>11.503</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	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
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>276.17</i>	<i>16.017</i>	<i>17.779</i>	<i>11.646</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>0.843</i>	
ceturtdiena, 23.marts									

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez piena

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energēti 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
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.0002	0	2.53	
Vārīta cūkgaļa	60	168	13.254	12.6133	0.2604	0.0001	0	0.1131	
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	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>808.789</i>	<i>28.921</i>	<i>28.733</i>	<i>106.115</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>15.696</i>	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Vegāniskais siers Gouda	230	685	0	55.2	48.3	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>914.107</i>	<i>3.224</i>	<i>62.386</i>	<i>85.802</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.651</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	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>953.051</i>	<i>26.065</i>	<i>28.34</i>	<i>133.975</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>15.471</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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
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>377.172</i>	<i>21.277</i>	<i>5.724</i>	<i>58.668</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>16.044</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>807.464</i>	<i>24.023</i>	<i>27.397</i>	<i>112.967</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>11.542</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	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
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>276.17</i>	<i>16.017</i>	<i>17.779</i>	<i>11.646</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>0.843</i>	
ceturtdiena, 23.marts									

