

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ
otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		573.236	20.902	29.181	56.974	0.001	0.	6.059	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas filejas frikasē	75	91	10.8941	4.8788	1.0139	0.0006	0	0.0748	1;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	7
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		637.435	23.505	27.001	73.857	0.001	0.009	8.528	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2.7394	4.3202	7.1778	0.0002	0	3.4846	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.438	10.3174	2.3524	0.0004	0	0.7785	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		725.	16.745	29.404	87.176	0.002	0.002	10.671	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Panēta laša kotlete	60	185	11.4728	11.1761	9.6206	0.0006	0	1.2925	1;11
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		615.75	22.553	23.803	75.394	0.001	0.004	12.148	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Ēdiena nosaukums	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Sāļi (g)	Cukurs (g)	Šķiedrvielas (g)	Alerģ.
Otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovcs ar cūkgaļu	200	403	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
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:		770.155	27.351	37.005	81.659	0.001	0.	8.782	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas filejas frikasē	90	109	13.073	5.8546	1.2166	0.0007	0	0.0898	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kīnas kāpostu salāti ar d	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		749.656	28.757	28.733	92.005	0.001	0.009	10.693	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zup	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mēr	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
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
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		926.766	23.309	33.81	118.762	0.002	0.002	14.169	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Panēta laša kotlete	70	216	13.3849	13.0388	11.2241	0.0007	0	1.5079	1;11
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar g	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		796.555	28.294	30.04	99.877	0.001	0.005	15.834	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

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

Ēdiena nosaukums	Svaigums (kg)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Sāļi (g)	Cukurs (g)	Šķiedrvielas (g)	Alerģ.
Otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Plovcs ar cūkgaļu	200	403	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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:		830.33	29.214	37.795	92.507	0.001	0.	10.12	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas filejas frikasē	90	109	13.073	5.8546	1.2166	0.0007	0	0.0898	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kīnas kāpostu salāti ar d	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		801.456	30.477	29.013	102.045	0.001	0.009	11.793	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zup	250	99	3.4242	5.4003	8.9722	0.0002	0	4.3557	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mēr	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
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
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		941.587	23.495	34.847	119.954	0.002	0.002	14.838	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Panēta laša kotlete	70	216	13.3849	13.0388	11.2241	0.0007	0	1.5079	1;11
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar g	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		858.415	30.144	31.32	110.052	0.001	0.005	16.934	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

Ēdiena nosaukums	Svaigums (kg)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltuvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Sāļi (g)	Cukurs (g)	Šķiedrvielas (g)	Alerģ.
otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovcs ar cūkgaļu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		532.484	19.117	27.162	53.109	0.001	0.	5.584	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas filejas frikasē	70	85	10.1679	4.5536	0.9463	0.0005	0	0.0698	1;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.0001	0	2.73	7
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kīnas kāpostu salāti ar d	70	29	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2.3767	9.99	13.5687	0	0.0034	0.8046	7
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		473.499	19.418	18.606	56.073	0.001	0.008	6.491	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zup	150	59	2.0546	3.2402	5.3834	0.0001	0	2.6134	9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mēr	70	103	5.7852	8.0247	1.8297	0.0003	0	0.6055	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
Kopā:		506.834	10.943	18.925	65.038	0.001	0.001	8.703	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.2631	1.6597	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Panēta laša kotlete	50	154	9.5606	9.3135	8.0172	0.0005	0	1.077	1;11
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Saldā krējuma mērce ar	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar g	60	30	0.966	2.499	1.3686	0.0001	0	0.456	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		429.5	16.674	17.051	50.711	0.001	0.003	8.585	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

Ēdiena nosaukums	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Svars (kg)	(kkal)							
Otrdiena, 22.aprīlis								
Pusdienas								
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1.51	5.7842	3.608	0.0001	0	1.5865
Plovcs ar cūkgaļu	100	201	7.6644	8.2857	24.0657	0.0004	0	1.1859
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0 7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Kopā:	387.365	14.387	19.617	38.464	0.001	0	3.96	
Trešdiena, 23.aprīlis								
Pusdienas								
Vistas filejas frikasē	50	61	7.2628	3.2525	0.6759	0.0004	0	0.0499 1;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1 7
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0 7
Kīnas kāpostu salāti ar d	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.7825	7.4925	10.1765	0	0.0026	0.6034 7
Zemeņu mērce	70	37	0.4499	0.224	7.7034	0	0.0035	0.9295
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0
Kopā:	320.195	13.017	13.569	35.978	0.001	0.006	4.2	
Ceturtdiena, 24.aprīlis								
Pusdienas								
Ziedkāpostu brokoļu zup	120	47	1.6436	2.5921	4.3067	0.0001	0	2.0908 9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0 7
Maltās gaļas tomātu mēr	50	73	4.1322	5.7319	1.3069	0.0002	0	0.4325
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7 1
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0.465	2.593	2.9805	0.0001	0.0008	1.674
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0 7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0
Kopā:	359.243	6.861	14.047	45.007	0.001	0.001	5.897	
Piektdiena, 25.aprīlis								
Pusdienas								
Biešu zupa ar kartupeļiem	120	40	1.0105	1.3278	5.9165	0.0001	0.0004	1.7738 9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Panēta laša kotlete	40	124	7.6485	7.4508	6.4138	0.0004	0	0.8616 1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226
Saldā krējuma mērce ar	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136 1;7
Kīnas kāpostu salāti ar g	50	25	0.805	2.0825	1.1405	0	0	0.38 7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Kopā:	316.846	12.204	14.138	34.222	0.001	0.003	6.305	