

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200.00	185.92	8.96	4.26	27.12	0.20	0.40	3.58	1;7
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	5.00	19.96			4.99		5.00		
kopā:		330.00	10.80	12.81	42.17	0.20	5.40	4.48	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150.00	125.37	3.77	7.85	10.09	0.37		3.93	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	80.00	163.53	9.41	12.44	3.61	0.08		0.20	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60.00	43.50	0.77	3.12	3.12	0.18	0.90	1.73	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Ābolu dzēriens	200.00	51.32	0.18	0.35	11.62		5.00	1.16	
kopā:		673.00	21.53	27.11	84.73	0.78	5.90	10.80	
Launags									
Biezpiena masa	100.00	128.10	15.60	3.41	8.63		5.00		7
Ievārījums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
Kliju maize	15.00	40.95	1.82	0.41	7.10			0.87	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		236.00	17.67	8.01	23.75	0.00	5.00	0.87	
Diena kopā:		1238.00	50.00	47.92	150.64	0.98	16.30	16.16	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kefīra pankūka	150.00	543.31	16.86	23.17	65.50	0.45	13.20	0.07	1;3;7
ļavārijums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		573.00	17.09	23.24	73.30	0.45	13.20	0.07	
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140.00	198.43	9.14	14.29	8.35	0.14	0.03	3.31	9
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60.00	24.88	0.76	1.92	1.56	0.18	0.30	0.53	
Smalkmaizīte	70.00	196.03	3.46	5.92	31.63	0.34		0.98	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200.00	49.20	0.02		12.16			0.36	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
kopā:		616.00	21.50	26.41	72.74	0.66	0.33	6.29	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60.00	225.05	7.90	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Piena zupa ar makaroniem	200.00	119.00	5.69	2.82	17.88	0.20	2.00	0.51	1;7
kopā:		344.00	13.59	16.87	34.41	0.20	2.00	1.56	
Diena kopā:		1533.00	52.18	66.51	180.46	1.31	15.53	7.91	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100.00	128.65	9.75	8.55	2.33	0.40	0.10	0.03	3;7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Tomāti	20.00	3.46	0.20	0.04	0.52			0.20	
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		210.00	11.17	13.08	10.79	0.40	0.10	0.80	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150.00	58.52	1.91	3.26	5.35	0.15		3.10	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cepts vistas giross	60.00	214.18	14.56	16.72	0.34	0.05			10;3;7
Vārīti rīsi	150.00	170.18	3.37	0.30	38.46	0.15		0.69	
Piena mērce	80.00	29.00	1.45	0.69	4.25	0.32		0.03	1;7
Biešu salāti	60.00	50.25	0.86	3.06	4.85	0.24	0.06	1.43	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		687.00	24.45	26.90	86.86	0.91	0.06	8.70	
Launags									
Mannā putra	100.00	75.75	3.53	1.54	11.86	0.10	0.10	0.01	1;7
Ogu ķīselis	100.00	98.59	0.32	0.10	23.64		5.00	0.99	
Kliju maize	15.00	40.95	1.82	0.41	7.10			0.87	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		254.00	5.72	6.22	42.83	0.10	5.10	1.88	
Diena kopā:		1152.00	41.34	46.20	140.47	1.41	5.26	11.38	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200.00	139.23	7.12	3.42	21.09	0.20	0.20	2.07	7
Zemeņu mērce	20.00	10.44	0.13	0.06	2.24		1.00	0.26	
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		234.00	8.56	7.86	33.15	0.20	1.20	3.22	
Pusdienas									
Borščs	150.00	76.59	2.45	4.16	7.27	0.60	0.30	2.44	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70.00	133.50	7.78	9.76	3.62	0.14		0.31	7;9
Vārīti kartupeļi	150.00	111.62	3.18	0.16	23.53	0.15		3.34	
Burkānu salāti ar eļļu	60.00	42.53	0.58	3.12	3.06	0.12	0.30	2.07	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
kopā:		579.00	22.38	23.49	68.34	1.01	0.60	9.26	
Launags									
Biezpiena plācenītis	120.00	269.95	21.58	7.86	27.79		10.80	0.03	1;3;7
Ievārījums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		299.00	21.81	7.93	35.60	0.00	10.80	0.03	
Diena kopā:		1113.00	52.75	39.28	137.09	1.21	12.60	12.51	