

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, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200.00	152.92	7.03	3.01	24.23	0.20	0.20	0.03	1;7
Zemeņu mērce	10.00	5.22	0.06	0.03	1.12		0.50	0.13	
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:		243.00	8.41	7.41	35.18	0.20	0.70	1.05	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150.00	112.31	6.77	8.75	1.67	0.15		0.90	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	70.00	112.25	8.04	7.06	4.07	0.28		0.38	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Burkānu salāti ar krējumu	60.00	37.18	0.82	2.50	2.77	0.12		1.73	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:		526.00	21.09	19.40	66.02	0.70	0.00	5.69	
Launags									
Cepti kartupeļi	150.00	191.50	3.90	6.37	28.86	0.15		4.10	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30.00	63.28	0.83	6.24	0.95	0.03	0.03	0.01	7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		256.00	4.75	12.66	29.82	0.18	0.03	4.11	
Diena kopā:		1025.00	34.25	39.48	131.02	1.08	0.73	10.85	

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, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Rauga pankūka	150.00	354.28	9.21	12.40	50.54		0.75	0.07	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:		384.00	9.44	12.47	58.35	0.00	0.75	0.07	
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180.00	157.57	10.12	7.84	11.41	0.18		4.10	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60.00	33.71	0.83	1.90	3.25	0.06	0.30	1.69	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50.00	191.71	2.97	12.49	16.96		4.30	1.01	1;7
Zemeņu mērce	80.00	41.74	0.51	0.26	8.96		4.00	1.02	
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:		622.00	22.57	26.77	71.77	0.24	8.60	9.28	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100.00	107.42	17.36	2.45	3.87				7.
Sēklu maize	20.00	59.40	2.10	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Gurķi	20.00	2.44	0.12	0.04	0.36			0.10	
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		208.00	19.64	7.95	13.88	0.00	0.00	0.96	
Diena kopā:		1214.00	51.65	47.18	144.00	0.24	9.35	10.31	

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, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200.00	186.69	8.87	5.30	26.19	0.20	0.20	1.62	1;7
Ievārījums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
Kliju maize	20.00	54.60	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Krēmsiers	20.00	40.40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		311.00	12.96	9.47	44.12	0.20	0.20	2.78	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150.00	86.12	1.20	6.21	6.49	0.45	1.20	2.32	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70.00	105.98	6.77	6.95	3.81	0.07		0.50	
Vārīti rīsi	150.00	170.18	3.37	0.30	38.46	0.15		0.69	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60.00	33.20	0.67	2.81	1.57	0.00	0.15	0.74	
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
kopā:		499.00	14.31	18.82	67.07	0.67	2.35	6.97	
Launags									
Cepti kartupeļi	150.00	191.50	3.90	6.37	28.86	0.15		4.10	
Krējums skābs	20.00	40.24	0.52	4.00	0.54				7.
Sēklu maize	20.00	59.40	2.10	1.28	9.42			0.86	1;11
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:		352.00	7.07	15.88	44.05	0.15	5.00	4.96	
Diena kopā:		1161.00	34.33	44.16	155.23	1.02	7.55	14.71	

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, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200.00	174.40	7.68	3.66	26.22	0.20	0.40	3.84	1;7
Sviests	10.00	74.80	0.06	8.25	0.44				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.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		334.00	9.06	16.29	36.49	0.20	0.40	4.74	
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150.00	153.04	6.83	8.21	12.90	0.49	0.45	0.45	
Viltotais zaķis	50.00	103.46	7.29	6.85	3.08	0.05		0.26	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180.00	152.10	4.87	1.71	28.46	0.18		3.78	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60.00	38.11	0.85	2.52	3.05	0.06	0.60	1.73	
Ūdens ar upeņu garšu	200.00	48.40	0.02		12.02			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:		643.00	27.98	23.57	78.55	0.78	1.05	7.68	
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:		1276.00	58.84	47.80	150.63	0.98	12.25	12.45	

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

piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārītas olas	50.00	73.50	6.17	4.90	0.51				3.
Jogurta mērce	30.00	26.56	1.16	1.29	2.56	0.03	0.15	0.02	7.
Karstmaize ar sieru	60.00	224.70	8.82	13.88	15.90			1.05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		326.00	16.17	20.12	18.97	0.03	0.15	1.07	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200.00	72.05	4.25	3.19	6.42	0.21		1.38	1;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	170.00	292.94	14.87	18.24	17.71	0.17		1.08	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60.00	25.52	0.85	1.92	1.75	0.06	0.30	0.74	
Ogu dzēriens	200.00	81.67			22.58				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1.
kopā:		596.00	23.67	25.91	68.80	0.44	0.30	5.40	
Launags									
Plātsmaize ar rabarberiem	70.00	208.67	3.77	8.44	28.87	0.13	9.90	0.81	1;3;7
Piena zupa ar rīsiem	200.00	119.88	5.36	2.88	18.40	0.20	2.00	0.18	7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		330.00	9.16	11.37	47.27	0.33	11.90	0.99	
Diena kopā:		1252.00	49.01	57.40	135.04	0.80	12.35	7.47	