

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200.00	239.15	9.30	4.72	40.15	0.20	0.20	1.87	7
levārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Kliju maize	20.00	54.60	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		349.00	11.91	9.52	53.75	0.20	0.20	3.03	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150.00	68.95	2.06	2.96	8.40	0.90		2.72	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Cūkgalas strogonovs	60.00	134.38	7.26	10.40	2.93	0.18		0.14	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130.00	258.29	0.73	4.03	46.80	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60.00	21.46	0.87	1.37	0.77	0.06	0.18	1.28	
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
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		726.00	19.77	24.92	95.90	1.66	1.18	11.07	
Launags									
Karstmaize ar marinētiem gurķiem un sieru	60.00	210.35	3.54	12.58	20.68			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30.00	128.40	8.22	6.27	5.70				1
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		342.00	11.82	18.97	26.40	0.00	0.00	1.05	
Diena kopā:		1417.00	43.51	53.41	176.05	1.86	1.38	15.15	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

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

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200.00	180.60	8.48	4.08	28.77	1.60	4.00	2.44	7
Zemeņu mērce	20.00	10.44	0.13	0.06	2.20		1.00	0.27	
Kliju maize	20.00	54.60	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		287.00	11.12	8.93	40.67	1.60	5.00	3.87	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150.00	68.03	2.11	4.42	4.65	0.15	3.00	1.52	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70.00	117.28	7.06	8.63	2.89	0.07		0.65	
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Biešu salāti ar eļļu	60.00	42.87	0.90	1.86	5.60	0.12	0.60	1.49	
Jāņogu dzēriens	200.00	29.36	0.45	0.09	5.94		4.00	1.40	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		601.00	18.23	18.96	86.76	0.49	7.60	10.84	
Launags									
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	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		386.00	9.48	12.54	58.36	0.00	0.75	0.07	
Diena kopā:		1273.00	38.83	40.42	185.79	2.09	13.35	14.78	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

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

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200.00	186.69	8.87	5.30	26.19	0.20	0.20	1.62	1;7
levārijums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Saldkābmaize	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	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		287.00	10.32	9.76	39.93	0.20	0.20	2.52	
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	170.00	236.20	11.46	9.86	25.01	0.26		3.49	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60.00	56.18	0.78	4.61	2.98	0.06	0.18	1.68	
Flamerī krēms	40.00	81.62	1.66	6.61	3.83	0.02	0.82	0.00	1;7
Jāņogu ķīselis	80.00	44.69	0.17	0.03	10.67		8.00	0.50	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
kopā:		570.00	22.26	25.44	61.84	0.34	9.00	6.78	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70.00	226.84	7.75	11.36	22.92	0.36	4.08	0.03	1;3;7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		231.00	7.81	11.48	22.94	0.36	4.08	0.03	
Diena kopā:		1088.00	40.40	46.68	124.71	0.89	13.28	9.33	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

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

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200.00	119.00	5.69	2.82	17.88	0.20	2.00	0.51	1;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
Siers	20.00	68.00	4.96	5.36					7
kopā:		270.00	11.94	12.51	27.70	0.20	2.00	1.41	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200.00	123.42	6.86	7.51	7.02	0.80		1.96	
Cūkgaļas kotlete	60.00	180.68	10.56	14.54	1.94	0.24		0.24	1;3
Kartupeļu biezputra	150.00	126.75	4.06	1.43	23.72	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60.00	37.18	0.82	2.50	2.77	0.12		1.73	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200.00	81.67	0.03		20.19			0.60	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		653.00	25.78	26.54	75.71	1.31	0.00	9.87	
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	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		301.00	21.85	8.00	35.61	0.00	10.80	0.03	
Diena kopā:		1225.00	59.56	47.05	139.02	1.51	12.80	11.31	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

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

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete ar šķiņķi	100.00	199.59	11.31	15.73	2.59	0.60	0.50	0.03	3;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
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		300.00	13.50	21.26	12.25	0.60	0.50	0.89	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150.00	145.93	5.22	10.28	7.85	0.30		2.92	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150.00	330.37	8.94	14.96	34.61	0.51		2.79	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70.00	41.59	0.92	2.31	4.24	0.07		2.17	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200.00	80.34	0.03		19.95			0.60	
kopā:		702.00	18.55	28.11	86.73	0.88	0.00	10.68	
Launags									
Rīsu putras sacepums ar āboliem	150.00	251.85	6.26	5.65	44.08	0.68	11.70	1.04	1;11;3;7
Krējums skābs	20.00	40.24	0.52	4.00	0.54				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
kopā:		296.00	6.85	9.77	44.64	0.68	11.70	1.04	
Diena kopā:		1298.00	38.90	59.14	143.62	2.16	12.20	12.61	