

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200.00	151.50	7.06	3.08	23.73	0.20	0.20	0.03	1;7
Kanēļcukurs	5.00	18.48	0.12	0.01	4.47		2.50	1.33	
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
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	5.00	19.96			4.99		5.00		
kopā:		271.00	9.54	7.72	40.52	0.20	7.70	2.22	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150.00	76.72	2.32	3.95	7.91	0.60		2.13	1;3;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70.00	129.98	6.92	10.39	2.29	0.21		0.65	1
Vārīti rīsi	150.00	170.18	3.37	0.30	38.46	0.15		0.69	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60.00	51.32	0.77	4.33	2.40	0.06	0.06	1.92	
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
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
kopā:		636.00	21.80	25.24	82.28	1.02	0.06	6.84	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60.00	224.70	8.82	13.88	15.90			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30.00	128.40	8.22	6.27	5.70				1
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		355.00	17.07	20.20	21.61	0.00	0.00	1.05	
Diena kopā:		1262.00	48.40	53.15	144.40	1.22	7.76	10.12	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50.00	108.00	5.65	8.35	2.60				7
Zaļie zirnīši konservēti	50.00	26.20	1.80	0.20	4.30				
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
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		213.00	8.68	13.04	14.84	0.00	0.00	0.57	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150.00	88.94	5.41	5.68	3.96	0.15		2.06	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150.00	330.37	8.94	14.96	34.61	0.51		2.79	1,9
Biešu salāti ar krējumu	60.00	43.17	1.03	2.30	4.64	0.24		1.27	7
Ūdens ar upeņu garšu	200.00	48.40	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		637.00	17.68	25.82	76.94	0.90	0.00	9.58	
Launags									
Biezpiena sacepums	120.00	191.42	23.90	3.88	14.82		3.60	0.05	1;11;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:		221.00	24.12	3.95	22.63	0.00	3.60	0.05	
Diena kopā:		1070.00	50.48	42.81	114.41	0.90	3.60	10.20	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

trešdiena, 2.aprīlis	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
levāriņums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
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:		299.00	10.39	9.70	43.82	0.20	0.20	2.52	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150.00	50.05	1.26	1.66	7.40	0.15	0.45	2.22	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	70.00	156.77	8.47	12.14	3.42	0.21		0.17	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60.00	35.65	0.79	1.98	3.64	0.06		1.86	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
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:		607.00	22.93	23.12	76.13	0.57	1.45	8.55	
Launags									
levāriņuma uzpūtenis	100.00	86.04	1.27	0.15	20.91		5.00	0.01	1
Piens	100.00	48.00	3.20	2.00	4.50				7
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	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		228.00	6.95	6.86	35.10	0.00	5.00	1.17	
Diena kopā:		1134.00	40.26	39.68	155.05	0.77	6.65	12.24	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200.00	190.33	6.04	4.18	31.83	0.20	1.00	0.42	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
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	5.00	19.96			4.99		5.00		
kopā:		307.00	7.98	8.67	48.89	0.20	7.00	1.58	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50.00	132.67	6.72	10.05	3.53	0.05		0.20	1;3
Kartupeļu biežputra	170.00	143.65	4.60	1.62	26.88	0.17		3.57	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	60.00	88.10	1.38	7.68	3.49	0.18	0.90	2.10	
Biezpiena masa	50.00	64.05	7.80	1.70	4.31		2.50		7
Ogu ķīselis	100.00	98.59	0.32	0.10	23.64		5.00	0.99	
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:		626.00	22.55	21.45	83.44	0.40	8.40	7.96	
Launags									
Banānu pankūka	150.00	381.09	8.46	21.71	37.72	0.30		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20.00	40.24	0.52	4.00	0.54				7
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
kopā:		423.00	9.01	25.76	38.26	0.30	0.00	1.22	
Diena kopā:		1356.00	39.54	55.89	170.59	0.90	15.40	10.76	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100.00	148.48	10.28	10.35	2.53	0.10		0.03	3;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
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:		236.00	11.72	14.77	12.72	0.10	0.00	1.03	
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150.00	77.46	5.00	2.72	7.96	0.30		2.13	9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Plovs ar cūkgaļu	150.00	302.01	11.50	12.43	36.10	0.60		1.78	
Marinēti gurķi	60.00	16.20	0.48	0.12	3.60				
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:		561.00	19.30	18.15	81.27	0.90	0.00	7.37	
Launags									
Piena zupa ar griķiem	200.00	134.12	5.98	3.12	20.82	0.20	0.20	0.64	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
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20.00	45.80	2.08	3.80	0.84				1
kopā:		277.00	10.19	12.33	31.30	0.20	0.20	1.50	
Diena kopā:		1073.00	41.21	45.24	125.29	1.20	0.20	9.90	