

Nedēļas Edienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģcni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0008	0.0006	2.9562	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		599.189	21.739	24.431	71.329	0.002	0.001	9.353	
Launags									
Burkānu un siera salāti	100	276	13.45	23.5076	2.736	0	0	1.3608	10,3,7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		332.049	15.53	24.03	13.032	0	0	2.121	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Karija rīsi	150	177	3.567	0.4515	39.6292	0.0001	0	0.735	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Siera mērce	50	112	6.3936	9.3333	0.5881	0	0	0.0171	1,7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		693.563	25.968	28.465	82.532	0.002	0	7.371	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3
Vieglā majonēzes mērce	30	121	0.84	12.54	1.152	0	0	0	10,3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		258.829	9.336	17.95	13.21	0	0	2.106	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepts vistas gīross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Tomātu mērce	30	21	0.5351	1.0702	2.2227	0	0	0.0302	1
Vārīti kartupeļi	130	97	2.756	0.1378	20.3944	0.0001	0	2.8938	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		599.773	26.186	28.275	56.509	0.001	0	10.659	
Launags									
Biezpiena sieriņš	45	112	5.265	5.85	9.405	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	150	34	1.6908	1.7895	2.6238	0	0	0.6384	7
Kopā:		201.055	7.746	7.89	24.229	0	0	1.338	
ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		662.937	26.909	25.248	79.768	0.001	0.004	10.212	
Launags									
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		378.495	16.043	18.563	36.567	0	0	2.784	
piekdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Plovs ar cūkgāļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		727.078	26.064	26.027	96.41	0.001	0	10.112	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		284.754	19.822	11.452	24.739	0	0.005	1.14	

Nedēļas Edienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģcni
pirmdiena, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3.3599	2.0208	17.4281	0.0001	0	1.1219	1,3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāriņi griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.0002	0.0011	2.0195	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Kopā:		594.127	19.282	20.635	81.258	0.001	0.005	8.13	
Launags									
Maiģais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		273.882	13.634	13.319	23.976	0	0.016	0.038	
otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vāriņi makaroni	150	241	7.38	4.68	41.94	0.0003	0	2.04	1,3
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1,7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		610.169	22.959	23.615	74.768	0.002	0.001	12.136	
Launags									
Plānās pankūkas	80	199	7.4274	5.25	29.8747	0.0001	0.0008	0.0364	1,3,7
levārtjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		285.81	12.327	8.25	40.525	0.	0.001	0.036	
trešdiena, 11.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0008	0	3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete	70	146	12.2923	9.1402	3.5658	0.0006	0	0.363	1,3
Vāriņi kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		580.075	19.981	27.828	60.838	0.002	0.001	9.854	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	150	84	4.023	2.1585	12.3008	0.0001	0.0001	0.1365	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Kopā:		308.621	12.843	16.039	28.201	0.	0.	1.187	
ceturtdiena, 12.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Vistas gaļas gulašs	80	102	9.7979	5.7393	2.8204	0.0003	0	0.7316	1,9
Vāriņa pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0005	0	2.04	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas klona rupjmaize	20	43	1.16	0.22	9.	0	0	0.94	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		573.675	24.344	17.43	80.139	0.001	0.007	6.124	
Launags									
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		270.417	3.923	8.432	43.454	0	0.017	0.72	
piekdiena, 13.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	146	11.3782	7.0998	8.9806	0.0001	0	1.1526	3
Vāriņi griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		668.13	24.001	22.352	91.483	0.001	0.016	12.401	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	1,5,7,8
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Vafeles ar pildījumu	15	79	0.795	4.44	9.015	0	0	0	1,3,5,7,8
Kopā:		227.4	6.125	7.37	33.675	0	0	1.41	