

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu piena zupa	200	124	6,09	3,66	16,794	0,0002	0,002	0,972	1,7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārītas olas	20	31	2,58	2,24	0,14	0	0	0	3
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	
<i>Kopā:</i>		<i>256,558</i>	<i>10,577</i>	<i>10,552</i>	<i>29,258</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>1,842</i>	
Pusdienas									
Skābeņu - spinātu zupa	250	182	9,4036	12,0568	8,6348	0,001	0	2,8442	3,9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar malto gaļu un rīsiem	280	260	17,4731	14,0966	15,7279	0,0003	0	5,4368	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0001	0,0001	2,375	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>845,738</i>	<i>35,605</i>	<i>35,368</i>	<i>93,193</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>15,654</i>	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,2408	15,444	43,6639	0,0003	0,0088	0,045	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>446,679</i>	<i>12,321</i>	<i>19,546</i>	<i>56,12</i>	<i>0,</i>	<i>0,009</i>	<i>0,405</i>	
Diena kopā :		1548,975	58,503	65,467	178,571	0,002	0,016	17,901	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Otrdiena, 28.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
levārtjums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>275,908</i>	<i>7,59</i>	<i>6,635</i>	<i>50,664</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>3,854</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0003	0	0,2789	1,3
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11,07	6,12	62,91	0,0002	0	3,06	1
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0,3999	4,7392	1,9141	0	0	0,0307	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Zemeņu uzpūtenis	50	56	0,595	0,095	12,977	0	0,009	0,165	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>857,809</i>	<i>32,398</i>	<i>29,808</i>	<i>112,817</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>8,735</i>	
Launags									
Zemnieku brokastis	200	334	11,2365	22,1052	21,3481	0,0003	0	3,0302	1,3,7
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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>366,599</i>	<i>11,848</i>	<i>22,336</i>	<i>27,851</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>4,036</i>	
Diena kopā :		1500,316	51,836	58,778	191,332	0,001	0,015	16,625	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
trešdiena, 29.maijs									
Brokastis									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Vieglā majonēzes mērce	20	81	0,56	8,36	0,768	0	0	0	10,3,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>269,52</i>	<i>8,993</i>	<i>17,787</i>	<i>17,627</i>	<i>0</i>	<i>0,005</i>	<i>2,009</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	300	197	12,6352	10,3695	12,8898	0,0006	0,0003	3,417	1,3,7,9
Dārzeņu ragū	300	300	5,2832	18,4479	27,7041	0,0001	0,0001	8,3314	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	55	0,4823	5,2847	1,3702	0,0001	0,0004	0,4292	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		<i>854,683</i>	<i>31,281</i>	<i>39,222</i>	<i>91,124</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>16,578</i>	
Launags									
Rabarberu uzpūtenis	75	66	0,8715	0,099	15,129	0	0,0098	0,5355	1
Vaniļas piens	100	59	3,11	1,9448	7,413	0	0,001	0,036	7
<i>Kopā:</i>		<i>125,04</i>	<i>3,982</i>	<i>2,044</i>	<i>22,542</i>	<i>0</i>	<i>0,011</i>	<i>0,572</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1249,243</i>	<i>44,255</i>	<i>59,053</i>	<i>131,293</i>	<i>0,001</i>	<i>0,017</i>	<i>19,158</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
ceturtdiena, 30.maijs									
Brokastis									
Biezpiena masa	100	144	13,137	6,331	8,432	0	0,005	0	7
levārtjums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Klona baltmaize	20	51	1,7	0,36	10,2	0	0	0,78	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>288,537</i>	<i>15,887</i>	<i>10,998</i>	<i>32,438</i>	<i>0</i>	<i>0,01</i>	<i>1,08</i>	
Pusdienas									
Biezpiena deserts ar avenēm	100	315	3,9916	0,6936	61,371	0	0,0578	1,3634	6,7
Zivju kotlete	90	196	14,929	9,9721	11,5875	0,0001	0	0,6349	4
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0,95	8,19	6,057	0,0003	0,0015	3,42	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>847,308</i>	<i>27,441</i>	<i>20,905</i>	<i>123,134</i>	<i>0,001</i>	<i>0,059</i>	<i>10,768</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3,445	1,42	12,735	0,0002	0,0002	0,51	1,3,7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Svaigais siers	20	51	1,54	4,8	0,52	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>169,765</i>	<i>6,8</i>	<i>6,625</i>	<i>20,35</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,38</i>	
Diena kopā :		1305,61	50,128	38,528	175,922	0,001	0,07	13,228	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
piektdiena, 31.maijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	0,0002	0,001	1,178	7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	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	
<i>Kopā:</i>		<i>261,922</i>	<i>7,293</i>	<i>7,96</i>	<i>39,465</i>	<i>0,</i>	<i>0,006</i>	<i>2,309</i>	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa ar desu	220	175	8,1829	10,945	10,5919	0,0024	0,0022	1,0604	1,10,3,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	120	191	15,0806	13,0929	3,1026	0,0006	0	0,332	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	78	1,83	6,846	3,288	0,0001	0,0006	1,242	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
<i>Kopā:</i>		<i>848,687</i>	<i>33,033</i>	<i>32,89</i>	<i>104,251</i>	<i>0,003</i>	<i>0,003</i>	<i>6,076</i>	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Kanēļa smalkmaizīte	70	246	4,0017	7,8811	39,2194	0,0004	0,0127	3,7631	1,11,3,6,7
<i>Kopā:</i>		<i>426,336</i>	<i>10,602</i>	<i>11,881</i>	<i>68,619</i>	<i>0,</i>	<i>0,013</i>	<i>3,763</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1536,945</i>	<i>50,928</i>	<i>52,732</i>	<i>212,336</i>	<i>0,004</i>	<i>0,022</i>	<i>12,148</i>	