

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		245	9.12	7.04	37.03	0.150	0.750	1.754	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Cūkgāļas gulašs	70	122	7.887	9.179	1.988	0.422		0.296	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	30	17	0.337	1.404	0.782	0.002	0.075	0.369	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	30	7	0.435	0.06	1.089			0.783	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		465	18.87	20.80	50.14	0.724	0.375	7.861	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	
Diena kopā:		923	35.34	32.11	122.23	0.874	1.125	11.705	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6
BEZ LAKTOZES

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		318	11.29	8.21	49.41	0.300	0	2.072	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Cūkgāļas gulašs	80	139	9.013	10.49	2.271	0.482		0.339	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	30	17	0.337	1.404	0.782	0.002	0.075	0.369	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	30	7	0.435	0.06	1.089			0.783	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Udens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		425	18.14	21.34	40.20	0.739	0.325	6.804	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		208	7.36	3.52	35.35	0	0	2.090	
Diena kopā:		952	36.79	33.06	124.96	1.039	0.325	10.966	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ GLUTĒNA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		250	8.33	7.66	38.10	0.150	0.750	0.884	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	161	8.992	12.496	3.251	0.08		0.237	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	30	17	0.337	1.404	0.782	0.002	0.075	0.369	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	30	7	0.435	0.06	1.089			0.783	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		481	18.80	20.59	55.30	0.552	0.075	6.912	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		208	6.70	3.28	38.05	0	0	1.340	
Diena kopā:		939	33.82	31.52	131.44	0.702	0.825	9.136	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmskola un 1.-9.klase)

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Cūkgāļas gulašs	75	131	8.45	9.834	2.129	0.452		0.318	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		533	23.95	18.59	65.57	0.874	0.125	13.909	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		185	6.96	4.14	28.95	0	0	1.740	
Diena kopā:		718	30.91	22.73	94.52	0.874	0.125	15.649	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Cūkgaļas gulašs	100	174	11.266	13.112	2.839	0.602		0.424	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	60	13	0.87	0.12	2.178			1.566	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		714	31.58	26.11	85.66	1.105	0.150	17.526	
Otrā izvēle									
Vāriti griķi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		714	31.58	26.11	85.66	1.105	0.150	17.526	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	220	158	8.508	6.356	16.436	0.22		5.979	9.
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Cūkgālas gulašs	75	131	8.45	9.834	2.129	0.452		0.318	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		571	22.80	24.10	65.91	0.859	0.375	10.358	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
kopā:		181	6.96	3.39	29.25	0	0	1.740	
Diena kopā:		752	29.76	27.49	95.16	0.859	0.375	12.098	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Cūkgaiļas gulašs bez miltiem	100	201	11.24	15.62	4.064	0.1		0.296	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		563	24.20	25.65	59.03	0.452	0.125	9.474	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		180	6.30	3.15	31.95	0	0	0.990	
Diena kopā:		743	30.50	28.80	90.98	0.452	0.125	10.464	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

SKOLA VEĢETARA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārtīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	94	5.261	3.545	10.253	0.23		0.078	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		589	23.46	16.51	86.75	0.562	0.125	7.692	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		185	6.96	4.14	28.95	0	0	1.740	
Diena kopā:		774	30.42	20.65	115.70	0.562	0.125	9.432	