

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
Baltmaize	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	
<i>Kopā:</i>		<i>212,039</i>	<i>7,153</i>	<i>6,686</i>	<i>30,693</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>1,716</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,8393	2,1973	1,5638	0	0	0,6916	7
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55	0	0	1,375	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		<i>551,962</i>	<i>14,561</i>	<i>20,554</i>	<i>68,443</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>6,758</i>	
<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	70	111	11,69	4,97	1,4	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>211,774</i>	<i>13,882</i>	<i>10,497</i>	<i>11,059</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,86</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>975,775</b>	<b>35,596</b>	<b>37,737</b>	<b>110,196</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>9,334</b>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu piena zupa	150	93	4,5675	2,745	12,5955	0,0001	0,0015	0,729	1,7
Rudzu maize	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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>183,185</i>	<i>6,1</i>	<i>7,252</i>	<i>22,975</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>1,779</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0006	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Gurķi marinēti	50	14	0,4	0	3,	0	0	0	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	25	65	2,15	0,35	12,55	0	0	1,375	1
<i>Kopā:</i>		<i>562,363</i>	<i>20,812</i>	<i>24,455</i>	<i>63,811</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>5,534</i>	
<b>Launags</b>									
Baltmaize ar sviestu un sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;7
Banāns	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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>296,08</i>	<i>9,672</i>	<i>14,252</i>	<i>31,113</i>	<i>0</i>	<i>0,003</i>	<i>1,75</i>	

<b>Diena kopā :</b>		<b>1041,628</b>	<b>36,584</b>	<b>45,96</b>	<b>117,899</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>9,063</b>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	80	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	30	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Vieglā majonēzes mērce	10	121	0,84	12,54	1,152	0	0	0	10,3,7
<i>Kopā:</i>		<b>304,624</b>	<b>9,573</b>	<b>22,187</b>	<b>15,697</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>1,869</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biežputra	130	110	3,5191	1,2382	20,5556	0,0001	0	2,73	7
Burkānu salāti ar majonēzi	60	61	0,8429	5,1141	2,9034	0,0001	0	1,728	10;3;7
Jogurta krēms	40	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		<b>524,686</b>	<b>18,324</b>	<b>24,038</b>	<b>57,243</b>	<b>0,</b>	<b>0,008</b>	<b>5,73</b>	
<b>Launags</b>									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazētas)	30	113	2,16	1,14	22,2	0	0	1,74	
Piens	150	62	4,16	2,6	5,85	0	0	0	7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<b>314,43</b>	<b>8,4</b>	<b>8,315</b>	<b>50,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,34</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1143,74</b>	<b>36,297</b>	<b>54,54</b>	<b>123,01</b>	<b>0,</b>	<b>0,01</b>	<b>10,939</b>	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	180	137	6,84	3,1752	21,3638	0,0002	0,0002	2,1996	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>235,392</b>	<b>9,652</b>	<b>7,183</b>	<b>33,853</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,77</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		<b>480,625</b>	<b>15,038</b>	<b>18,605</b>	<b>62,263</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>7,817</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	75	96	11,6977	2,5545	6,4702	0	0,0038	0	7
Zemeņu mērce	25	39	0,482	0,24	8,2536	0	0,0038	0,9959	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	150	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>271,456</b>	<b>14,232</b>	<b>7,607</b>	<b>34,873</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>2,266</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>987,473</b>	<b>38,922</b>	<b>33,395</b>	<b>130,989</b>	<b>0,001</b>	<b>0,014</b>	<b>12,852</b>	

# Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa BD 3-6

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

Enerģētiskā Olbaltum

Svars (g) vērtība (kkal) vielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

## otrdiena, 2.aprīlis

### Brokastis

Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
<i>Kopā:</i>		<b>305,985</b>	<b>2,533</b>	<b>11,218</b>	<b>48,746</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>0,768</b>

### Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9,448	11,2293	4,7742	0,0002	0	0,5684
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,0001	0	0,525
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0,6192	2,5658	1,559	0,0001	0,0001	0,916
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218
<i>Kopā:</i>		<b>374,786</b>	<b>12,793</b>	<b>16,664</b>	<b>42,606</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>4,471</b>

### Launags

Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0,6411	0,1394	2,1391	0	0	1,5528	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>217,707</b>	<b>8,909</b>	<b>11,202</b>	<b>18,983</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,553</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>898,478</b>	<b>24,235</b>	<b>39,085</b>	<b>110,335</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>6,791</b>	

## trešdiena, 3.aprīlis

### Brokastis

Bezglutēnu makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,0488	0,0002	0,0006	0,225
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<b>196,604</b>	<b>1,025</b>	<b>6,046</b>	<b>33,798</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,375</b>

### Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609
Biešu salāti	90	76	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375



Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		671,467	20,409	31,49	76,278	0,001	0,	0	7,126
<b>Launags</b>									
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		216,036	0,703	10,066	29,943	0,	0,003	0,49	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1084,108</b>	<b>22,136</b>	<b>47,602</b>	<b>140,02</b>	<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	<b>7,991</b>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Omlete	80	118	7,5298	7,8796	3,4053	0,0001	0	0,0212	3
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Dārzeņu assorti	30	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		240,023	8,595	13,05	21,135	0,	0,002	1,13	
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	130	93	2,6669	0,1446	19,508	0,0004	0	2,9023	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	71	1,3809	5,7084	3,8965	0,0002	0,0009	2,3664	11
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,7035	1,443	19,4175	0	0	1,008	
<i>Kopā:</i>		464,498	14,609	18,173	59,246	0,001	0,001	6,449	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1,5	0,15	25,2	0	0	0,99	
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1	0	0	0	
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	8
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		335,805	3,877	9,968	56,69	0,	0	1,69	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1040,326</b>	<b>27,08</b>	<b>41,191</b>	<b>137,071</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>9,27</b>	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais siers smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	



<i>Kopā:</i>		<b>249,589</b>	<b>2,728</b>	<b>8,401</b>	<b>51,341</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>1,272</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar									
dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Maltas cūkgaļas									
mērce	80	125	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Kāpostu salāti ar									
burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		<b>556,374</b>	<b>19,05</b>	<b>24,19</b>	<b>65,188</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>6,345</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>342,927</b>	<b>5,03</b>	<b>13,977</b>	<b>48,402</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1148,89</b>	<b>26,808</b>	<b>46,567</b>	<b>164,931</b>	<b>0,002</b>	<b>0,005</b>	<b>9,157</b>	

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,8888	15,6062	4,395	0,0003	0	0,2137	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,9592	2,5112	1,7872	0	0	0,7904	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<b>Kopā:</b>		<b>625,416</b>	<b>15,629</b>	<b>23,462</b>	<b>77,445</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,115</b>	
<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	80	127	13,36	5,68	1,6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>257,374</b>	<b>16,602</b>	<b>11,847</b>	<b>15,969</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,29</b>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0006	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Gurķi marinēti	50	14	0,4	0	3,	0	0	0	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>549,413</b>	<b>20,382</b>	<b>24,385</b>	<b>61,301</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>5,259</b>	
<b>Launags</b>									
Baltmaze ar siestu un sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Banāni	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	
<b>Kopā:</b>		<b>304,064</b>	<b>9,672</b>	<b>14,252</b>	<b>33,109</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>1,75</b>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
<b>Kopā:</b>		<b>700,613</b>	<b>20,417</b>	<b>29,108</b>	<b>86,803</b>	<b>0,</b>	<b>0,012</b>	<b>8,859</b>	
<b>Launags</b>									

Kukurūzas pārslu  
sausās brokastis  
"Milzu"

(neglazētas)	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Kopā:</b>		<b>316,23</b>	<b>9,19</b>	<b>5,15</b>	<b>55,95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	

**piektdiena, 5.aprīlis**

**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7,7427	11,4068	1,7303	0,0001	0	0,2992	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>568,188</b>	<b>21,168</b>	<b>24,175</b>	<b>65,675</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,666</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7
Zemeņu mērce	50	52	0,6427	0,32	11,0048	0	0,005	1,3278	
Ābols	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	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>252,476</b>	<b>10,494</b>	<b>6,835</b>	<b>35,468</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>2,598</b>	



# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Veģ

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,8248	0,0001	0	0,608	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<b>Kopā:</b>		<b>586,287</b>	<b>23,078</b>	<b>22,59</b>	<b>70,732</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>8,353</b>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,0008	0	3,3057	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	250	300	6,925	5,875	54,6275	0,0012	0	4,0662	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Keffirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>669,412</b>	<b>19,599</b>	<b>20,784</b>	<b>99,279</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>11,472</b>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Siera karbonāde	70	160	7,0739	6,1847	18,7205	0,0008	0	4,2668	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
<b>Kopā:</b>		<b>586,325</b>	<b>18,47</b>	<b>22,708</b>	<b>75,062</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>11,923</b>	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	70	159	4,1581	7,8785	17,3459	0,0006	0	2,5635	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,9592	2,5112	1,7872	0	0	0,7904	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>589,725</b>	<b>15,239</b>	<b>20,505</b>	<b>83,119</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>13,419</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	90	178	10,629	12,6329	5,3709	0,0003	0	0,6395	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	80	37	0,7076	2,9324	1,7817	0,0001	0,0002	1,0468	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<b>Kopā:</b>		<b>604,056</b>	<b>15,117</b>	<b>20,91</b>	<b>78,415</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,798</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Svaigu dārzeņu asorti	100	18	0,9158	0,1992	3,0558	0	0	2,2183	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>220,75</b>	<b>10,293</b>	<b>11,142</b>	<b>17,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,508</b>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Gurķi marinēti	50	14	0,4	0	3,	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>656,542</b>	<b>19,063</b>	<b>28,456</b>	<b>80,242</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>7,752</b>	
<b>Launags</b>									
Vegāniskais Čedaras siers	30	89	0	7,2	6,3	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Banāni	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	
<b>Kopā:</b>		<b>283,664</b>	<b>3,192</b>	<b>12,202</b>	<b>38,929</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>1,84</b>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0004	0	3,3488	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2,3015	9,514	6,4941	0,0003	0,0015	3,944	11
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1

Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
<i>Kopā:</i>		543,372	17,807	21,793	67,167	0,001	0,002	9,909	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1	0	0	0	8
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		304,33	5,79	5,25	61,3	0	0	0,7	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,603	12,6743	1,9225	0,0001	0	0,3325	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Rūdzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<i>Kopā:</i>		674,822	24,945	26,533	82,44	0,	0,007	9,196	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		343,692	5,16	14,002	48,406	0	0	1,54	



TINŪŽU SĀKUMSKOLA  
 «Kalniepas», Tinūži  
 Ogres nov., LV-5015  
 SĀSKAŅOTS!  
 28.03.2024.  
 Bol  
 (A. Borišovs)

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<b>Kopā:</b>		<b>825,9</b>	<b>19,814</b>	<b>27,862</b>	<b>109,628</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>10,521</b>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2,889	5,519	9,0785	0,0008	0,0007	3,0431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Gurķi marinēti	70	19	0,56	0	4,2	0	0	0	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>743,984</b>	<b>26,849</b>	<b>31,7</b>	<b>86,377</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>7,745</b>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,4048	8,5235	4,839	0,0002	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
<b>Kopā:</b>		<b>822,22</b>	<b>25,264</b>	<b>31,742</b>	<b>105,535</b>	<b>0,001</b>	<b>0,012</b>	<b>11,048</b>	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,6445	0,3504	4,0005	0,0004	0	2,072	
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,603	12,6743	1,9225	0,0001	0	0,3325	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>744,967</b>	<b>27,341</b>	<b>28,686</b>	<b>92,924</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>10,388</b>	