

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 11.marts									
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	130	78	3,4866	1,8707	11,958	0,0001	0,0013	0,1183	7
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Krēmsiers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		231,877	9,783	11,648	21,792	0,	0,001	1,018	
Pusdienas									
Dārzenų zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgāļas strogonovs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Kopā:		440,768	15,06	20,036	49,529	0,001	0,004	6,672	
Launags									
Pankūkas	80	291	9,1181	12,3552	34,9311	0,0006	0,007	0,036	1;3;7
Ievārījums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27	
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		230,253	13,53	8,663	25,688	0	0,006	0,285	
Diena kopā :		902,897	38,373	40,347	97,009	0,001	0,012	7,975	
otrdiena, 12.marts									
Brokastis									
Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	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
Pusžāvētā desa	20	81	0,56	8,36	0,768	0	0	0	
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	
Kopā:		289,39	8,436	12,509	35,113	0,	0,004	2,943	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	150	124	5,112	2,5464	19,644	0,0002	0	7,199	1,
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	104	1,6093	8,9572	4,0705	0,0002	0,0011	2,4507	
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		431,415	18,316	17,931	48,081	0,	0	9,634	
Launags									
Cepti kartupeļi	120	204	10,9844	7,0683	23,8272	0,0001	0	7,613	
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27	
Gurķis	20	10	0,7764	0,1356	1,3548	0	0	1,317	
Krējums skābs	10	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kopā:		358,827	16,774	14,393	40,397	0,	0	8,513	
Diena kopā :		1079,632	43,525	44,834	123,591	0,001	0,004	21,09	
trešdiena, 13.marts									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46	0	0	1,16	1

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	
<i>Kopā:</i>		177,818	14,714	6,507	14,358	0	0	1,16	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa	60	120	7,1922	7,1362	6,4147	0	0	0,0582	3
Vārīti kartupeļi	120	121	2,7225	0,5808	26,3538	0,0001	0	1,1616	
Krējuma un tomātu mērce	40	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,6387	3,3831	1,8097	0,0001	0,0001	1,2297	
Piens	100	87	1,731	6,002	6,6112	0	0,0036	0	7
Uzpūtenis	70	69	0,224	0,0714	16,5508	0	0,0035	0,6951	1,
<i>Kopā:</i>		633,08	12,425	22,591	86,034	0,001	0,007	5,231	

Launags

Piena zupa ar miežu putrainiem	150	97	4,545	2,325	14,64	0,0001	0,0001	1,545	1;7
Klona baltmaize	20	51	1,7	0,36	10,2	0	0	0,78	1
Gaļas pastēte	15	45	3,1511	3,482	0,2953	0,0001	0	0,1196	7;9
<i>Kopā:</i>		193,105	9,396	6,167	25,135	0,	0,	2,445	
<i>Diena kopā :</i>		1004,004	36,536	35,265	125,527	0,001	0,007	8,836	

ceturtdiena, 14.marts

Brokastis

Mannā putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
Kanēļcukurs	3	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
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>		282,386	12,93	12,513	30,075	0,	0,002	2,933	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	181	11,4144	13,7223	2,2174	0,0002	0	0,1709	1;7
Marinētu gurķu salāti	50	27	0,399	1,501	2,9285	0	0	0,0107	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
<i>Kopā:</i>		529,82	20,581	28,496	46,715	0,001	0,001	6,669	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	176	4,7709	9,3359	17,7904	0,0001	0,0022	0,2149	1;3;7
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	
<i>Kopā:</i>		242,763	5,673	9,713	31,96	0,	0,002	0,915	
<i>Diena kopā :</i>		1054,969	39,184	50,723	108,749	0,001	0,005	10,517	

piektdiena, 15.marts

Brokastis

Vārīta ola	50	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	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
Vieglā majonēzes mērce	10	10	0,13	1,	0,135	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	
<i>Kopā:</i>		234,98	10,697	15,063	13,329	0,	0	2,03	

Pusdienas

Zivju zupa	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
------------	-----	----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--

Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas									
bumbiņas ar									
dārzeņiem	60	109	12,3773	6,4753	0,1778	0,0001	0	0,0536	3,4
Kartupeļu									
biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kāpostu salāti ar									
zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		438,853	17,735	18,485	48,498	0,001	0,001	9,289	

Launags

"Kukurūzas pārslu
sausās brokastis

""Milzu""

(neglazētas)"	30	113	2,16	1,14	22,2	0	0	1,74	
Piens	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		303,83	7,9	4,39	56,45	0	0	2,44	
Diena kopā :		988,534	37,887	46,937	100,604	0,001	0,001	12,904	

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)	vielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 11.marts									
Brokastis									
Bezlaktozes piena									
zupa ar rīsiem	130	78	3,4866	1,8707	11,958	0,0001	0,0013	0,1183	
Saldskābmaize									
bezglutēna	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	
Sviests									
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Siers Vegānais	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
Kopā:		231,877	9,783	11,648	21,792	0,	0,001	1,018	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas									
strogonovs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Gurķu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Kopā:		440,768	15,06	20,036	49,529	0,001	0,004	6,672	
Launags									
Bezglutēna									
pankūka	70	158	12,5902	4,5863	16,2106	0	0,0063	0,0147	
levārtjums	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27	
Kopā:		230,253	13,53	8,663	25,688	0	0,006	0,285	
Diena kopā :		902,897	38,373	40,347	97,009	0,001	0,012	7,975	
otrdiena, 12.marts									
Brokastis									
Prosas biezputra									
ar beglutēna pienu	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	
levārtjums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Maize bezglutēna	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	
Sviests									
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
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	
Kopā:		289,39	8,436	12,509	35,113	0,	0,004	2,943	
Pusdienas									
šķelto zirņu zupa	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Makaroni BG ar									
malto cūkgaļu	150	124	5,112	2,5464	19,644	0,0002	0	7,199	
Burkānu salāti ar									
sēkliņām	50	27	0,399	1,501	2,9285	0	0	0,0107	
Dzērveņu									
dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Maize bezglutēna	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	
Kopā:		431,415	18,316	17,931	48,081	0,	0	9,634	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	204	10,9844	7,0683	23,8272	0,0001	0	7,613	
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27	
Gurķis	30	10	0,7764	0,1356	1,3548	0	0	1,317	
Kopā:		358,827	16,774	14,393	40,397	0,	0	8,513	
Diena kopā :		1079,632	43,525	44,834	123,591	0,001	0,004	21,09	
trešdiena, 13.marts									
Brokastis									

Omlete	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0
Dārzenų asorti	30	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092
Maize bezglutēna	20	55	2,42	0,54	9,46	0	0	1,16
Sviests								
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Kopā:		177,818	14,714	6,507	14,358	0	0	1,16
Pusdienas								
Vistas gaļas								
bumbiņa	60	120	7,1922	7,1362	6,4147	0	0	0,0582 3
Vārīti griķi	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04
Bezlaktozes piena								
mērce	30	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123
Balto redīsu un								
burkānu salāti ar								
kāpostiem un eļļu	60	40	0,6387	3,3831	1,8097	0,0001	0,0001	1,2297
Bezlaktozes piena								
ķīselis	40	87	1,731	6,002	6,6112	0	0,0036	0
Ogu ķīselis	90	69	0,224	0,0714	16,5508	0	0,0035	0,6951
Kopā:		633,08	12,425	22,591	86,034	0,001	0,007	5,231
Launags								
BL piena zupa ar								
griķiem	150	97	4,545	2,325	14,64	0,0001	0,0001	1,545
Baltmaize								
bezglutēna	20	51	1,7	0,36	10,2	0	0	0,78
Gaļas pastēte	15	45	3,1511	3,482	0,2953	0,0001	0	0,1196
Kopā:		193,105	9,396	6,167	25,135	0,	0,	2,445
Diena kopā :		1004,004	36,536	35,265	125,527	0,001	0,007	8,836

ceturtdiena, 14.marts

Brokastis

Kukurūzas putra								
ar BL pienu	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833
Maize bezglutēna	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1
Sviests								
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0
Siers Vegānais	20	68	4,96	5,36	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
Kopā:		282,386	12,93	12,513	30,075	0,	0,002	2,933

Pusdienas

Svaigu kāpostu								
zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798
Cūkgaļas plov	150	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976
Marinētu gurķu								
salāti	50	104	1,6093	8,9572	4,0705	0,0002	0,0011	2,4507
Maize bezglutēna	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1
Ūdens ar								
brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175
Kopā:		529,82	20,581	28,496	46,715	0,001	0,001	6,669

Launags

Bezglutēna maize :	70	176	4,7709	9,3359	17,7904	0,0001	0,0022	0,2149
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
Kopā:		242,763	5,673	9,713	31,96	0,	0,002	0,915
Diena kopā :		1054,969	39,184	50,723	108,749	0,001	0,005	10,517

piektdiena, 15.marts

Brokastis

Vārīta ola	50	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212 3;
Saldskābmaize								
bezglutēna	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9
Sviests								
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0
Dārzenų 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	
<i>Kopā:</i>		234,98	10,697	15,063	13,329	0,	0	2,03	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Cūkgaļas bumbiņas ar dārzeņiem	60	109	12,3773	6,4753	0,1778	0,0001	0	0,0536	3;4
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Maize bezglutēna	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		438,853	17,735	18,485	48,498	0,001	0,001	9,289	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"									
	30	113	2,16	1,14	22,2	0	0	1,74	
Bezlaktozes piens	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		303,83	7,9	4,39	56,45	0	0	2,44	
Diena kopā :		988,534	37,887	46,937	100,604	0,001	0,001	12,904	