

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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
pirmdiena, 25.marts										
Brokastis										
Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Gurķis	20	57	2,2	5,2	0,32	0	0	0		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
Kopā:		260,973	8,439	12,253	28,766	0,	0,001	1,666		
Pusdienas										
Borščs	130	102	4,5861	7,084	4,7519	0,0004	0,0001	1,2604		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cāļa gaļa karija mērcē	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692		
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056		
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	50	14	0,4	0	3,	0	0	0		
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:		437,321	15,793	17,063	54,491	0,001	0,	4,108		
Launags										
Pankūkas kartupeļu	80	291	9,1181	12,3552	34,9311	0,0006	0,007	0,036	1;3;7	
Krējums skābs	10	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,		
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27		
Kopā:		396,838	10,098	15,032	55,538	0,001	0,007	2,306		
Diena kopā :		1095,132	34,33	44,348	138,795	0,002	0,008	8,08		
otrdiena, 26.marts										
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1;7	
Kanēļcukurs	3	18	0,1175	0,0075	4,47	0	0,0025	1,3275		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Tomāts	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0		
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
Kopā:		221,924	7,696	10,362	24,09	0,	0,002	1,283		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588		
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,5862	14,0428	0,0003	0	4,8543		
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	71	1,3809	5,7084	3,8965	0,0002	0,0009	2,3664	11	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482		
Kopā:		452,733	22,414	23,969	36,867	0,001	0,001	9,728		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7	
Banāni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		
Cigoriņu kafijas dzēriens	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7	
Kopā:		387,565	14,165	17,005	44,05	0	0	1,4		

Diena kopā :		1030,052	41,054	50,657	100,252	0,001	0,006	14,741	
trešdiena, 27.marts									
Brokastis									
Biezpiens ar									
krējumu	70	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7
levārtjums	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
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		173,344	11,773	2,762	24,851	0	0,003	1,35	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Krējuma mērce	30	30	0,2128	2,872	0,7732	0,0001	0	0,0053	7
Balto redīsu un									
burkānu salāti ar									
kāpostiem un eļļu	70	47	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Kakao krems	40	68	5,0395	4,4693	1,805	0	0,0002	0,0005	7
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		446,728	17,472	20,799	45,877	0,	0,005	5,198	
Launags									
Piena zupa ar									
makaroniem	150	145	6,5732	4,8292	18,4468	0,0005	0,0032	0,0158	1;3;7
Sēklu 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
Vārīta desa	20	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		315,782	9,063	9,354	48,267	0,001	0,003	2,716	
Diena kopā :		1075,539	39,76	52,577	124,051	0,001	0,007	10,186	
ceturtdiena, 28.marts									
Brokastis									
Vārīta ola	50	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;
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,
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		246,956	10,697	15,063	16,323	0,	0,003	2,03	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar									
cūkgaļu	150	141	8,3864	8,3052	8,1238	0,0003	0	3,0812	9
Vārīta pasta ar									
malto cūkgaļu un									
dārzeņiem	150	287	14,2295	9,2855	36,673	0,0008	0	4,2252	1
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									
brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
Kopā:		590,363	20,09	26,098	61,669	0,001	0,001	8,365	
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	
Kopā:		303,83	7,9	4,39	56,45	0	0	2,44	
Diena kopā :		1035,884	43,298	39,896	118,58	0,001	0,006	12,717	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BGL

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
pirmdiena, 25.marts										
Brokastis										
Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657		
Sviests										
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0		
Maize bezglutēna	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9		
Gurķis	20	57	2,2	5,2	0,32	0	0	0		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
Kopā:		260,973	8,439	12,253	28,766	0,	0,001	1,666		
Pusdienas										
Borščs	130	102	4,5861	7,084	4,7519	0,0004	0,0001	1,2604		
Cāļa gaļa karija										
mērcē	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692		
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056		
Ķīnas kāpostu										
salāti ar eļļu	50	14	0,4	0	3,	0	0	0		
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:		437,321	15,793	17,063	54,491	0,001	0,	4,108		
Launags										
Pankūkas										
bezglutēna	80	291	9,1181	12,3552	34,9311	0,0006	0,007	0,036	3;	
levārijums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0		
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,		
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27		
Kopā:		396,838	10,098	15,032	55,538	0,001	0,007	2,306		
Diena kopā :		1095,132	34,33	44,348	138,795	0,002	0,008	8,08		
otrdiena, 26.marts										
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195		
Kanēļcukurs	3	18	0,1175	0,0075	4,47	0	0,0025	1,3275		
Maize 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		
Gurķis	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0		
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
Kopā:		221,924	7,696	10,362	24,09	0,	0,002	1,283		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa										
ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588		
Kāpostu										
sautējums ar										
malta cūkgaļu un										
rīsiem	250	233	15,601	12,5862	14,0428	0,0003	0	4,8543		
Burkānu salāti ar										
sēkliņām	60	71	1,3809	5,7084	3,8965	0,0002	0,0009	2,3664	11	
Upeņu sīrupa										
dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482		
Kopā:		452,733	22,414	23,969	36,867	0,001	0,001	9,728		
Launags										
Apcepta baltmaize										
olā	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	3,	
Banāni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		

Diena kopā :		1030,052	41,054	50,657	100,252	0,001	0,006	14,741	
trešdiena, 27.marts									
Brokastis									
Četru graudu									
pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	
levārtjums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Maize bezglutēna	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	
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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		241,246	8,122	14,772	34,125	0,	0,002	3,588	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Balto redīsu un									
burkānu salāti ar									
kāpostiem un eļļu	70	47	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Piens bezlaktozes	100	68	5,0395	4,4693	1,805	0	0,0002	0,0005	
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		446,728	17,472	20,799	45,877	0,	0,005	5,198	
Launags									
BL piena zupa ar									
BG makaroniem	150	145	6,5732	4,8292	18,4468	0,0005	0,0032	0,0158	
Maize bezglutēna	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	
Sviests bezlaktoze:	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Kopā:		315,782	9,063	9,354	48,267	0,001	0,003	2,716	
Diena kopā :		1075,539	39,76	52,577	124,051	0,001	0,007	10,186	
ceturtdiena, 28.marts									
Brokastis									
Vārīta ola	50	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;
Maize 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	
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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		246,956	10,697	15,063	16,323	0,	0,003	2,03	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar									
cūkgaļu	150	141	8,3864	8,3052	8,1238	0,0003	0	3,0812	9
Vārīta pasta ar									
malto cūkgaļu un									
dārzeņiem	170	287	14,2295	9,2855	36,673	0,0008	0	4,2252	1
Kāpostu salāti ar									
burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Maize bezglutēna	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	
brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
Kopā:		590,363	20,09	26,098	61,669	0,001	0,001	8,365	
Launags									
"Kukurūzas pārslu									
sausās brokastis									
"Milzu"									
(neglazētas)"	30	113	2,16	1,14	22,2	0	0	1,74	
BL piens	150	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Diena kopā :		1035,884	43,298	39,896	118,58	0,001	0,006	12,717	

Piena zupa ar makaroniem	200	193	8,7643	6,439	24,5957	0,0006	0,0042	0,021	1,7
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
Vārīta desa	20	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		363,976	11,254	10,964	54,416	0,001	0,004	2,721	

ceturtdiena, 28.marts

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	141	8,3864	8,3052	8,1238	0,0003	0	3,0812	9
Vārīta pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	287	14,2295	9,2855	36,673	0,0008	0	4,2252	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Kefīrs	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	7,
Kopā:		660,507	19,86	29,102	70,117	0,001	0,001	8,139	

Launags

"Kukurūzas pārslu
sausās brokastis

""Milzu""

(neglazētas)"	30	113	2,16	1,14	22,2	0	0	1,74	
Piens	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		348,83	9,55	5,39	63,8	0	0	2,44	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.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
pirmdienā, 25.marts									
Pusdienas									
Borščs	200	157	7,0556	10,8984	7,3106	0,0006	0,0002	1,939	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cāļa gaļa karija mērcē	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
KĶīnas kāpostu salāti ar eļļu	60	16	0,48	0	3,6	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		752,37	25,91	24,258	105,76	0,001	0,	8,216	
otrdiena, 26.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,0125	9,458	6,605	0,0002	0	3,4312	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	260	17,4731	14,0966	15,7279	0,0003	0	5,4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	118	2,3015	9,514	6,4941	0,0003	0,0015	3,944	11
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kopā:		801,571	35,18	37,539	79,407	0,001	0,002	17,068	
trešdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Piena mērce	50	56	1,6221	3,5076	4,4739	0,0002	0	0,0135	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Kakao krems	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		767,012	29,274	32,069	87,126	0,001	0,005	9,781	
ceturtdiena, 28.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	188	11,1818	11,0736	10,8318	0,0005	0	4,1083	9
Vārīta pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	287	14,2295	9,2855	36,673	0,0008	0	4,2252	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kefīrs	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
Kopā:		870,352	27,104	36,881	95,314	0,002	0,001	11,196	7,