

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 8.aprīlis									
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Graudu 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
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	
<i>Kopā:</i>		241,246	8,122	14,772	34,125	0,	0,002	3,588	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,3464	3,6062	6,5785	0,0001	0	1,0377	1;3
Cūkgaļas gulašs	70	144	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0,1729	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,0577	2,2739	3,5966	0,0006	0	1,6636	7
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		427,027	18,348	17,466	48,659	0,001	0,005	4,731	
Launags									
Pankūkas	80	256	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
levārijums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	
Ābols	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>		278,36	6,289	16,552	25,426	0,	0	0,813	
Diena kopā :		946,633	32,759	48,79	108,209	0,001	0,007	9,132	
otrdienā, 9.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
levārijums	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
Krēmsiers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		313,373	12,572	13,427	35,24	0,	0,001	1,175	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,1882	2,3892	4,8117	0,0002	0	1,0332	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	287	7,7155	12,9591	29,8701	0,0004	0	2,3432	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		426,181	16,644	18,572	43,368	0,001	0	4,536	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Bumbiers	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>		285,426	8,932	11,684	35,133	0,	0,004	0,728	
Diena kopā :		1024,98	38,148	43,684	113,741	0,001	0,005	6,439	
trešdienā, 10.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	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
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		231,937	7,241	7,499	33,779	0,	0,001	1,984	
Pusdienas									

Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,8393	2,1973	1,5638	0	0	0,6916	7
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4,128	2,121	17,2845	0	0,0075	0,5265	7
<i>Kopā:</i>		521,586	17,016	27,752	49,481	0,	0,009	4,83	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336	
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		237,221	15,287	7,546	25,718	0	0	1,896	
Diena kopā :		990,744	39,544	42,797	108,978	0,	0,009	8,709	

ceturtdiena, 11.aprīlis

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	130	113	4,992	2,3816	17,0425	0,0001	0,0003	2,496	1;7
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
Siers	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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		285,596	12,222	12,249	30,313	0,	0,003	3,596	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8,5	9,4935	2,34	0,0003	0	0,4564	7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		435,557	15,563	15,626	56,926	0,001	0,002	8,082	

Launags

Omelete ar šķiņķi un tomātiem	70	122	6,7883	9,3794	1,9806	0,0006	0,0003	0,1585	3;7
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
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		242,137	9,766	14,961	16,155	0,001	0,003	2,128	
Diena kopā :		963,29	37,551	42,835	103,393	0,002	0,009	13,806	

piektdiena, 12.aprīlis

Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1;7
Kanēļcukurs	4	15	0,094	0,006	3,576	0	0,002	1,062	
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	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
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>		226,159	7,297	6,728	33,943	0,	0,004	2,082	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Cūkgaļas teftelis	60	134	8,4598	8,112	6,6953	0,0001	0	0,2786	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	

Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		432,192	20,423	18,429	44,892	0,001	0,004	7,636	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	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
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		245,216	9,631	13,767	20,272	0	0	1,1	
Diena kopā :		903,566	37,35	38,924	99,108	0,001	0,008	10,818	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

BGL

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 8.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra									
bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	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	
Zāļu tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		277,449	2,615	7,673	49,768	0,001	0,002	0,912	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa									
ar nūdelēm	150	61	3,3116	1,9092	7,4764	0,0001	0	0,8653	
Cūkgaļas gulašs	80	161	8,9984	12,4962	3,1616	0,0001	0	0,2372	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Svaigu kāpostu									
salāti ar āboliem un									
eļļu	70	42	0,924	2,31	4,242	0,0001	0	2,17	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		423,076	15,945	17,419	50,207	0,	0,005	5,13	
Launags									
Banānu griķu									
pankūka	100	261	3,6608	9,0912	40,3392	0,0001	0	2,0064	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		277,221	4,151	9,178	44,251	0,	0	2,006	
Diena kopā :		977,745	22,711	34,27	144,226	0,002	0,007	8,048	
otrdiena, 9.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu biezputra bez									
piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	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	
Vegāniskais									
Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		327,129	1,857	11,816	53,142	0,001	0	0,315	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar									
cūkgaļu	150	76	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Makaroni ar maltu									
cūkgaļu un									
dārzeņiem	180	323	11,7036	15,4467	33,8526	0,0003	0	1,9755	
Salātu lapu									
maisījums ar									
burkāniem	80	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		434,237	16,247	19,941	46,638	0,	0,003	6,643	
Launags									
Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	0	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Graudu maize									
bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16	0	0	0	
Bumbiers	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>		173,127	5,74	7,447	20,402	0	0	0,7	
Diena kopā :		934,493	23,844	39,204	120,182	0,002	0,003	7,658	
trešdiena, 10.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	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0,2	
<i>Kopā:</i>		<i>302,073</i>	<i>2,276</i>	<i>11,279</i>	<i>47,273</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,968</i>
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	193	11,453	13,8947	5,4346	0,0001	0	0,0191	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0004	0	2,6791	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Rīsu pudiņš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
<i>Kopā:</i>		<i>489,156</i>	<i>16,073</i>	<i>19,366</i>	<i>61,274</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>5,274</i>	
Launags									
Dārzeņu asorti	100	18	0,9158	0,1992	3,0558	0	0	2,2183	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Pupiņu pastēte	30	35	1,7145	1,4894	3,7389	0,0001	0,0003	0,1646	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>148,049</i>	<i>4,717</i>	<i>3,82</i>	<i>23,129</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,383</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>939,278</i>	<i>23,066</i>	<i>34,465</i>	<i>131,676</i>	<i>0,002</i>	<i>0,007</i>	<i>8,625</i>	

ceturtdiena, 11.aprīlis

Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais									
Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>337,153</i>	<i>3,085</i>	<i>12,57</i>	<i>53,032</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>0,912</i>	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļas frikasē	80	168	11,1394	9,8537	7,9783	0,0002	0	0,142	
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		<i>427,075</i>	<i>16,942</i>	<i>15,786</i>	<i>52,965</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>6,868</i>	
Launags									
Omlete	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265	3
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Gurķis	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>294,518</i>	<i>12,142</i>	<i>16,026</i>	<i>24,363</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>0,327</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1058,745</i>	<i>32,17</i>	<i>44,382</i>	<i>130,359</i>	<i>0,002</i>	<i>0,008</i>	<i>8,106</i>	

piektdiena, 12.aprīlis

Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	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	

Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		272,891	3,426	7,509	48,913	0,001	0,003	2,074	
Pusdiens									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	60	191	13,2187	12,5743	6,2724	0,0001	0	0,022	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		468,341	25,019	20,996	43,686	0,001	0,004	7,367	
Launags									
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	8
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Vegāniskais siers smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		275,4	5,04	11,39	48,22	0	0	1,35	
Diena kopā :		1016,632	33,485	39,895	140,819	0,002	0,007	10,791	

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
pirmdiena, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,3464	3,6062	6,5785	0,0001	0	1,0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		633,185	25,344	24,383	76,983	0,001	0,006	7,176	
Launags									
Pankūkas	80	256	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
levārtjums	20	40	0,52	4,	0,54	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	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		307,229	6,679	18,577	27,696	0,	0,002	0,813	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,1882	2,3892	4,8117	0,0002	0	1,0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		666,31	24,148	27,83	71,877	0,001	0	6,898	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		286,191	9,062	11,71	35,137	0,	0,004	0,728	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,0791	2,8251	2,0106	0	0	0,8892	7
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4,128	2,121	17,2845	0	0,0075	0,5265	7
Kopā:		580,808	18,88	28,952	59,415	0,	0,009	6,287	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7

Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336	
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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		227,397	13,566	7,331	25,336	0	0	1,896	

ceturtdiena, 11.aprīlis

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem									
krējuma mērcē	80	131	8,5	9,4935	2,34	0,0003	0	0,4564	7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,0097	9,0074	0,5443	0	0,0005	0,0027	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		618,97	17,766	26,892	75,033	0,001	0,003	9,123	

Launags

Omlete ar šķiņķi un tomātiem	100	174	9,6976	13,3991	2,8295	0,0009	0,0004	0,2264	3;7
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
Dārzeņu asorti	50	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:		295,114	12,806	19,006	17,007	0,001	0,003	2,196	

piektdiena, 12.aprīlis

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,8698	9,464	7,8112	0,0001	0	0,325	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,4085	4,7399	1,9586	0	0	0,0307	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Kopā:		556,053	23,423	23,848	60,371	0,001	0,	7,867	

Launags

"Vanīļas biezpiena	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	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
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
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:		258,11	9,646	13,797	23,271	0	0,003	1,1	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	1.-4.klase	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	VEĢ					Alerģēni
					Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdiena, 8.aprīlis										
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	102	3,3599	2,0208	17,4281	0,0001	0	1,1219	1;3	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7	
Griķi ar dārzeņiem	150	188	3,2978	8,1478	25,3709	0,0002	0	2,8353		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Kopā:		577,186	12,193	21,011	83,287	0,001	0,006	9,364		
otrdiena, 9.aprīlis										
Pusdienas										
Itāļu grūbu zupa	200	92	2,9767	4,3778	10,0549	0,0009	0	3,3797	1;9	
Pasta ar dārzeņiem	200	330	1,9528	10,2142	49,4294	0,0007	0	4,0885	1;9	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45		
Sēklu maisījums	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11	
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	
Kopā:		667,651	16,989	22,062	91,356	0,002	0	11,476		
trešdiena, 10.aprīlis										
Pusdienas										
Dārzeņu kotlete	90	221	6,6353	12,5395	19,905	0,0009	0	1,9648	1;10;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,0791	2,8251	2,0106	0	0	0,8892	7	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4,128	2,121	17,2845	0	0,0075	0,5265	7	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,0816	18,9152	0	0,004	0,7944		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Kopā:		637,246	15,828	26,933	80,314	0,001	0,008	8,385		
ceturtdiena, 11.aprīlis										
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	20	8	0,2539	0,4345	0,7128	0	0	0,4135	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,0006	0	2,5155	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	90	52	1,2492	2,8692	5,2056	0,0004	0,0018	2,3814		
Eļļas citrona mērce	10	83	0,0097	9,0074	0,5443	0	0,0005	0,0027		
Saldu maizīte	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218		
Kopā:		567,933	13,052	21,25	80,118	0,001	0,003	9,163		
piektdiena, 12.aprīlis										
Pusdienas										
Krēmīgā dārzeņu zupa	150	79	2,4863	3,8901	8,6749	0,0008	0	2,5474	7;9	
Siera kotlete	70	221	14,3374	14,0027	8,8213	0	0	0,054	1;3;7	
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068		
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
Kopā:		594,821	26,443	27,056	59,732	0,001	0,	8,521		

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

BL

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,3116	1,9092	7,4764	0,0001	0	0,8653	
Cūkgaļas gulašs	100	201	11,248	15,6202	3,952	0,0001	0	0,2965	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1,188	2,97	5,454	0,0001	0	2,79	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		598,599	21,495	21,805	78,018	0,	0,006	7,704	
Launags									
Banānu griķu pankūka	100	261	3,6608	9,0912	40,3392	0,0001	0	2,0064	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	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	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		285,97	4,281	9,203	46,251	0,	0,002	2,006	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	90	15	1,395	0,252	2,178	0	0	1,305	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Kopā:		542,694	16,483	23,889	58,003	0,001	0,004	9,226	
Launags									
Kūpināta gaļa Margarīns	20	22	2,36	1,4	0,02	0	0	0	
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		195,892	6,01	6,382	27,656	0	0	1,84	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0004	0	3,3488	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Rīsu pudiņš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,0816	18,9152	0	0,004	0,7944	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		554,764	17,7	21,444	70,558	0,001	0,007	7,573	
Launags									
Dārzeņu asorti	100	18	0,9158	0,1992	3,0558	0	0	2,2183	
Sēklu maize	22	653	23,1	14,08	103,62	0	0	9,46	1;11
Pupiņu pastēte	30	35	1,7145	1,4894	3,7389	0,0001	0,0003	0,1646	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		710,768	25,793	15,891	110,434	0,	0,	11,843	
ceturtdiena, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9

Vistas gaļas frikasē	80	168	11,1394	9,8537	7,9783	0,0002	0	0,142	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Elļas citrona mērce	10	83	0,0097	9,0074	0,5443	0	0,0005	0,0027	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		636,168	20,145	25,253	80,401	0,001	0,003	8,809	
Launags									
Omlete	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265	3
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0,3	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		263,083	12,332	15,292	17,467	0,	0,003	1,187	
piektdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	223	15,4218	14,67	7,3178	0,0001	0	0,0257	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ābolu dzēriens	200	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16	
Kopā:		601,474	25,964	21,946	72,83	0,001	0,005	9,797	
Launags									
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	8
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Vegāniskais siera smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Kopā:		243,2	5,1	10,63	41,32	0	0	2,21	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pimdiena, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,4619	4,8082	8,7713	0,0002	0	1,3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		774,08	30,568	26,453	101,708	0,001	0,006	9,387	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4,2509	3,1856	6,4156	0,0002	0	1,3776	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,6505	22,9276	52,8471	0,0008	0	4,1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45	
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
Kopā:		805,649	29,021	31,953	90,898	0,001	0	9,173	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	105	4,128	2,121	17,2845	0	0,0075	0,5265	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		775,937	25,298	34,898	87,019	0,001	0,01	9,267	
ceturtdiena, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,8669	2,925	0,0004	0	0,5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0,0004	0,002	2,646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,0097	9,0074	0,5443	0	0,0005	0,0027	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		798,99	23,402	31,676	103,163	0,001	0,004	12,602	
piekdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,8698	9,464	7,8112	0,0001	0	0,325	1;3;7

Krējuma un tomātu									
mērce	50	52	0,4085	4,7399	1,9586	0	0	0,0307	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>716,041</i>	<i>28,801</i>	<i>26,241</i>	<i>88,254</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>11,522</i>	