

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
pirmdienā, 15.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	20	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>287,612</i>	<i>9,773</i>	<i>8,607</i>	<i>43,174</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>3,015</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1,1641	1,2474	2,6952	0,0004	0	1,4981	7
Cidoniju dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>554,383</i>	<i>17,697</i>	<i>18,342</i>	<i>71,37</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>8,147</i>	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	133	9,182	4,5825	13,4449	0,0002	0,0044	0,4834	1;3;7
levārijums	10	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>162,652</i>	<i>9,539</i>	<i>6,679</i>	<i>15,679</i>	<i>0,</i>	<i>0,004</i>	<i>0,483</i>	
Diena kopā :		1004,647	37,008	33,628	130,223	0,002	0,007	11,645	
otrdienā, 16.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	130	120	4,654	2,197	20,4802	0,0001	0,0006	0,273	7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Krēmsiers	15	31	1,11	2,67	0,645	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>		<i>213,152</i>	<i>7,909</i>	<i>5,934</i>	<i>32,152</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>0,918</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6,2194	9,6227	6,0655	0,0001	0,0005	1,4225	
Risotto ar vistas gaļu	150	169	10,1073	4,1966	22,0665	0,0002	0	3,0819	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		<i>414,979</i>	<i>17,267</i>	<i>19,716</i>	<i>41,33</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>5,927</i>	
Launags									

Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
<i>Kopā:</i>		<i>354,759</i>	<i>10,791</i>	<i>16,04</i>	<i>41,15</i>	<i>0</i>	<i>0,002</i>	<i>3,488</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>982,889</i>	<i>35,967</i>	<i>41,689</i>	<i>114,632</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>10,333</i>	

trešdiena, 17.aprīlis

Brokastis

Kukurūzas putra	130	99	4,94	2,2932	15,4294	0,0001	0,0001	1,5886	7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	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
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	
<i>Kopā:</i>		<i>188,223</i>	<i>6,83</i>	<i>6,88</i>	<i>25,685</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,259</i>	

Pusdienas

Cūkgaļas

bumbiņa piena

mērcē	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Flamerī krēms	50	102	2,0798	8,2576	4,785	0	0,001	0,0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		<i>474,045</i>	<i>13,435</i>	<i>20,743</i>	<i>56,748</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>6,803</i>	

Launags

Piena zupa ar

makaroniem

Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
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
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>295,349</i>	<i>11,014</i>	<i>12,1</i>	<i>35,631</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>4,583</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>957,617</i>	<i>31,279</i>	<i>39,724</i>	<i>118,064</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>13,644</i>	

ceturtdiena, 18.aprīlis

Brokastis

Olu kultenis	70	90	6,8236	5,9868	1,63	0,0003	0,0001	0,0186	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
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>222,229</i>	<i>10,714</i>	<i>14,214</i>	<i>12,306</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>0,919</i>	

Pusdienas

Gaļas zupa ar

tomātiem

Vistas gaļas

gulašs

Vārīti griķi

Kāpostu gurķu

salāti ar zaļumiem

un eļļu

Rabarberu

dzēriens

<i>Kopā:</i>		<i>491,12</i>	<i>21,781</i>	<i>22,457</i>	<i>49,435</i>	<i>0,</i>	<i>0,009</i>	<i>5,953</i>	
--------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------	-----------	--------------	--------------	--

Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
-------	----	-----	------	-----	------	---	---	---	-------

Ābols	80	45	0,632	0,2	9,76	0	0	0,56	
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		327,534	5,982	10,9	50,66	0	0	0,56	
Diena kopā :		1040,883	38,476	47,571	112,401	0,001	0,009	7,432	

piektdiena, 19.aprīlis

Brokastis

Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		271,483	7,285	11,268	36,087	0,	0,003	2,775	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	113	6,7733	8,7491	1,6646	0,0001	0	0,8951	1,3
Zivju kotlete	50	119	8,8242	6,2283	6,8028	0,0001	0	0,3956	4
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,2047	2,6873	5,411	0,0004	0	1,4777	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		458,795	22,005	19,292	47,715	0,001	0,001	7,606	

Launags

Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,	0	0	0	7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	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	
<i>Kopā:</i>		190,422	12,77	7,147	18,286	0	0	1,24	
Diena kopā :		920,7	42,059	37,706	102,088	0,001	0,003	11,621	

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

pirmdiena, 15.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 4 29 0 3,2 0 0 0 0

Tēja 200 3 0,52 0,102 0,016 0 0 0

Kopā: 290,801 2,533 10,418 46,75 0,001 0 0,768

Pusdienas

Dārzenų zupa 150 69 2,0449 3,2406 7,592 0,0001 0 2,8854 9

Sautēta cūkgaļa

ar dārzeņiem 120 166 13,0212 11,7498 1,8732 0,0005 0 1,0686

Vārīti bezglutēna

makaroni 120 174 1,806 2,946 34,86 0,0001 0 0,63

Kāpostu salāti ar

zaļumiem un eļļu 70 45 0,994 2,9372 3,5588 0,0001 0,0007 2,0223

Dzērveņu

dzēriens 150 42 0 0 10,65 0 0 0

Bezglutēna maize 30 66 0,0871 0,9684 14,19 0,0003 0 0

Kopā: 561,277 17,953 21,842 72,724 0,001 0,001 6,606

Launags

Bezglutēna

pankūka 80 179 1,0358 5,8816 30,3919 0,0001 0,0004 0 3

Ievārījums 5 7 0,05 0,005 1,95 0 0 0

Banāni 70 62 0,84 0,14 14, 0 0 1,26

Zāļu tēja 150 3 0,0468 0,0918 0,0144 0 0 0

Kopā: 250,247 1,973 6,118 46,356 0, 0, 1,26

Diena kopā : 1102,324 22,459 38,379 165,83 0,002 0,001 8,634

otrdiena, 16.aprīlis

Brokastis

Rīsu biezputra

bez piena 150 155 1,6575 1,92 32,7825 0,0008 0 0,315

Ievārījums 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

Vegāniskais siers

smēriņš 20 6 0 4,6 1,6 0 0 0,36

Tēja 200 3 0,52 0,102 0,016 0 0 0

Kopā: 236,417 2,315 7,595 50,539 0,001 0 0,675

Pusdienas

Biešu zupa ar

kartupeļiem un

gaļu 150 136 6,2194 9,6227 6,0655 0,0001 0,0005 1,4225

Risotto ar vistas

gaļu 150 169 10,1073 4,1966 22,0665 0,0002 0 3,0819 9

Svaigu dārzeņu

salāti ar eļļas

mērci 80 70 0,8051 6,5384 2,0898 0,0001 0,0005 0,7101

Augļu dzēriens 150 49 0,2362 0,1755 11,3692 0 0,0045 0,801

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
<i>Kopā:</i>		489,505	17,455	21,502	55,781	0,001	0,006	6,016
Launags								
Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	0	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Bezglutēna maize	20	0	0	0	0	0	0	0
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8
<i>Kopā:</i>		237,122	5,268	8,39	34,755	0	0,001	2,438
Diena kopā :		963,044	25,038	37,487	141,074	0,002	0,007	9,129

trešdiena, 17.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
<i>Kopā:</i>		260,915	3,426	7,509	45,919	0,001	0	2,074

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436
Rīsu pudiņš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993
<i>Kopā:</i>		554,403	18,026	21,641	70,336	0,001	0,009	6,278

Launags

Makaronu zupa								
bez piena	150	63	1,4212	0,84	12,3638	0,0001	0	0,3825
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Vegāniskais								
Čedaras siers	15	45	0	3,6	3,15	0	0	0
<i>Kopā:</i>		264,311	2,008	9,708	42,104	0,	0	3,683
Diena kopā :		1079,628	23,461	38,859	158,359	0,002	0,009	12,035

ceturtdiena, 18.aprīlis

Brokastis

Omlete	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Gurķis	20	25	3,6887	0,5847	1,2508	0	0	0,2883
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
<i>Kopā:</i>		241,329	13,708	11,505	19,713	0,	0	0,315

Pusdienas

Svaigu kāpostu								
zupa	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245
Vistas gaļas								
gulašs	70	107	6,7731	6,9478	3,8101	0,0001	0	0,4974
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672

Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,8852	2,239	2,7483	0,0001	0,0001	1,8078
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056
<i>Kopā:</i>		<i>491,12</i>	<i>21,781</i>	<i>22,457</i>	<i>49,435</i>	<i>0,</i>	<i>0,009</i>	<i>5,953</i>

Launags

Cepta bezglutēna maize ar cukuru un kanēli	60	251	1,3948	16,1239	25,0914	0	0,006	0,0319
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>		<i>308,896</i>	<i>2,575</i>	<i>16,45</i>	<i>37,303</i>	<i>0</i>	<i>0,006</i>	<i>0,732</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>1041,344</i>	<i>38,064</i>	<i>50,412</i>	<i>106,452</i>	<i>0,001</i>	<i>0,015</i>	<i>7,</i>

piektdiena, 19.aprīlis

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912
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
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	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	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0
<i>Kopā:</i>		<i>292,707</i>	<i>3,643</i>	<i>7,88</i>	<i>52,264</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>2,021</i>

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,3116	1,9092	7,4764	0,0001	0	0,8653
Zivju kotlete	50	119	8,8242	6,2283	6,8028	0,0001	0	0,3956 4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0004	0	2,6791 9
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218
<i>Kopā:</i>		<i>356,314</i>	<i>15,972</i>	<i>12,551</i>	<i>43,573</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>7,058</i>

Launags

Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0 3
Bezglutēna maize	60	132	0,1743	1,9368	28,38	0,0006	0	0
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8,	0	0	0	0
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72	0	0	0,2
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>284,991</i>	<i>7,099</i>	<i>15,019</i>	<i>29,621</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,2</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>934,012</i>	<i>26,714</i>	<i>35,45</i>	<i>125,458</i>	<i>0,003</i>	<i>0,002</i>	<i>9,279</i>

Nedēļas Ēdienkarte

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
pirmdiena, 15.aprīlis									
Brokastis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9,7659	8,8124	1,4049	0,0004	0	0,8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem									
80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7	
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:		669,491	21,701	22,409	85,117	0,002	0	9,049	
Launags									
Biezpiena sacepums									
100	190	13,1171	6,5464	19,2069	0,0003	0,0063	0,6906	1;3;7	
levārījums	20	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		247,566	13,8	10,679	23,666	0,	0,006	0,691	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu									
150	136	6,2194	9,6227	6,0655	0,0001	0,0005	1,4225		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,4764	5,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci									
80	70	0,8051	6,5384	2,0898	0,0001	0,0005	0,7101		
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:		568,112	22,796	24,271	63,046	0,001	0,007	8,41	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru									
60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7	
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		366,001	11,354	16,636	42,024	0	0,002	3,701	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē									
100	184	11,1256	12,259	7,2579	0,0002	0	1,1298	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Burkānu salāti ar eļļu									
70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436		
Flamerī krēms	40	82	1,6639	6,6061	3,828	0	0,0008	0,0031	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	

Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		676,413	25,061	27,036	81,475	0,001	0,007	8,909	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
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
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		295,349	11,014	12,1	35,631	0,	0,002	4,583	

ceturtdiena, 18.aprīlis

Pusdienas

Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Vistas gaļas gulašs	90	137	8,7082	8,9329	4,8987	0,0001	0	0,6395	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,8852	2,239	2,7483	0,0001	0,0001	1,8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		606,482	26,178	24,881	67,751	0,	0,009	7,512	

Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Kopā:		383,68	7,79	11,95	60,45	0	0	0,7	

piektdiena, 19.aprīlis

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	113	6,7733	8,7491	1,6646	0,0001	0	0,8951	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747	4
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		576,959	26,604	22,487	64,768	0,001	0,001	9,627	

Launags

Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,	0	0	0	7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	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	
Kopā:		200,482	12,9	8,147	18,421	0	0	1,24	

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

Energētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Pasta ar spinātiem un sieru	200	345	12,8584	18,2697	32,104	0,0002	0	2,8098	1;3;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7
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:		614,814	24,635	28,296	64,347	0,001	0	9,469	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Rīsu sautējums ar pākšu pupiņām un tomātiem	200	231	5,0158	4,2619	42,8293	0,0021	0,001	1,8137	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0,9058	7,3557	2,3511	0,0001	0,0005	0,7989	
Sēklu maisījums	10	58	2,139	5,26	0,7426	0	0	0,716	11
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:		649,66	14,311	23,438	93,893	0,002	0,008	10,292	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	90	127	4,0824	7,8072	9,8361	0,0007	0	2,4901	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Flamerī krēms	40	82	1,6639	6,6061	3,828	0	0,0008	0,0031	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		639,503	18,277	24,585	84,323	0,001	0,007	10,269	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dāržeņiem	200	179	5,7496	10,4623	15,2673	0,0002	0	4,4168	9
Dāržeņi siera mērcē	90	77	4,0374	5,3802	2,8881	0,0005	0	2,264	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1,0116	2,5588	3,141	0,0001	0,0001	2,066	

Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		553,095	16,429	19,506	76,717	0,001	0,009	12,487	

piektdiena, 19.aprīlis

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	200	66	2,0212	4,2707	4,7664	0,0006	0	2,8897	9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Kāpostu plācenītis	90	127	4,0824	7,8072	9,8361	0,0007	0	2,4901	1;11;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		549,259	15,949	21,11	71,358	0,002	0,001	14,059	

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

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, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeni	90	124	9,7659	8,8124	1,4049	0,0004	0	0,8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	58	1,278	3,7764	4,5756	0,0001	0,0009	2,6001	
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
Kopā:		656,75	15,649	20,759	91,813	0,001	0,001	9,937	
Launags									
Bezglutēna									
pankūka	100	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,	0	0	1,26	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		302,85	2,297	7,624	55,909	0,	0,001	1,26	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967	
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,4764	5,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0,8051	6,5384	2,0898	0,0001	0,0005	0,7101	
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:		593,435	24,609	25,478	64,798	0,001	0,007	8,884	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""									
Margarīns	30	69	3,12	5,7	1,26	0	0	0	1
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		393,391	7,544	13,086	60,758	0	0,002	4,451	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Rīsu pudiņš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3

Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		629,414	20,4	21,968	85,163	0,001	0,009	8,046	

Launags

Makaronu zupa bez piena	200	84	1,895	1,12	16,485	0,0002	0	0,51	1;3
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Kopā:		280,215	3,655	10,42	42,685	0,	0	4,71	

ceturtdiena, 18.aprīlis

Pusdienas

Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Vistas gaļas gulašs	90	137	8,7082	8,9329	4,8987	0,0001	0	0,6395	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,8852	2,239	2,7483	0,0001	0,0001	1,8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		606,482	26,178	24,881	67,751	0,	0,009	7,512	

Launags

Cepta bezglutēna maize ar cukuru un kanēli	60	251	1,3948	16,1239	25,0914	0	0,006	0,0319	
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	
Kopā:		309,661	2,705	16,476	37,307	0	0,006	0,732	

piektdiena, 19.aprīlis

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4,4154	2,5456	9,9686	0,0002	0	1,1537	
Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0004	0	3,3488	9
Biešu salāti	90	76	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
Sēklu maisījums	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		570,391	24,186	18,234	74,794	0,001	0,001	11,297	

Launags

Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8,	0	0	0	0	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		212,852	8,095	13,397	13,941	0	0,005	0,77	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Enerģētiskā Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

pirmdiena, 15.aprīlis

Brokastis

Pusdienas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	90	34	1,4967	1,6038	3,4653	0,0004	0	1,9261	7
Kefirs	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:		861,241	25,634	26,476	116,229	0,002	0	12,264	

otrdiena, 16.aprīlis

Pusdienas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15,4979	6,4347	33,8353	0,0003	0	4,7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0,9058	7,3557	2,3511	0,0001	0,0005	0,7989	
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:		707,831	28,711	29,415	79,783	0,001	0,007	10,689	

trešdiena, 17.aprīlis

Pusdienas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,1256	12,259	7,2579	0,0002	0	1,1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Flamerī krēms	50	102	2,0798	8,2576	4,785	0	0,001	0,0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		800,801	28,442	30,058	101,508	0,001	0,007	11,792	

ceturtdiena, 18.aprīlis

Pusdienas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,8054	6,244	0,0002	0	1,766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9,6758	9,9255	5,443	0,0001	0	0,7105	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,8786	3,5336	0,0001	0,0001	2,3242	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		797,645	34,008	31,259	92,661	0,001	0,009	10,169	

piektdiena, 19.aprīlis

Pusdienas

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9,0311	11,6654	2,2195	0,0002	0	1,1935	1;3

Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	166	12,3538	8,7196	9,5239	0,0001	0	0,5538	4
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,5489	3,4551	6,957	0,0004	0	1,8999	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>747,442</i>	<i>33,95</i>	<i>27,857</i>	<i>87,009</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,771</i>	