

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, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 |
| Tēja | 200 | 3 | 0,52 | 0,102 | 0,016 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 212,039 | 7,153 | 6,686 | 30,693 | 0, | 0,002 | 1,716 | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 150 | 16 | 0,9867 | 0,2102 | 2,4003 | 0,0003 | 0 | 1,2432 | |
| 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 |
| Augļu un ogu dzēriens | 150 | 23 | 0,234 | 0,204 | 4,8225 | 0 | 0,0008 | 1,218 | |
| <i>Kopā:</i> | | 487,212 | 12,411 | 20,204 | 55,893 | 0,001 | 0,001 | 5,383 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Biezpiena masa | 70 | 111 | 11,69 | 4,97 | 1,4 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| levārījums | 10 | 14 | 0,1 | 0,01 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | |
| Kliju 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> | | 211,774 | 13,882 | 10,497 | 11,059 | 0 | 0 | 0,86 | |
| Diena kopā : | | 911,025 | 33,446 | 37,387 | 97,646 | 0,001 | 0,002 | 7,959 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar auzu pārslām | 150 | 81 | 4,2075 | 2,505 | 10,4538 | 0,0001 | 0,0006 | 0,945 | 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 |
| Gurķi | 20 | 4 | 0,18 | 0,06 | 0,54 | 0 | 0 | 0,15 | |
| <i>Kopā:</i> | | 171,057 | 5,74 | 7,012 | 20,833 | 0, | 0,001 | 1,995 | |
| 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 | 303 | 11,4966 | 12,4286 | 36,0986 | 0,0006 | 0 | 1,7788 | |
| Biešu salāti | 60 | 51 | 0,855 | 3,057 | 4,8479 | 0,0002 | 0,0001 | 1,425 | |
| Dzēriens | 150 | 72 | 4,5 | 3, | 6,75 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 534,836 | 19,117 | 27,162 | 53,109 | 0,001 | 0, | 5,584 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| levārījuma smalkmaizīte | 70 | 228 | 5,0701 | 7,9081 | 35,0756 | 0,0004 | 0,0052 | 0,1848 | 1;3;7 |
| 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> | | 285,937 | 6,25 | 8,235 | 47,288 | 0, | 0,005 | 0,885 | |
| Diena kopā : | | 1001,974 | 34,529 | 48,427 | 105,055 | 0,001 | 0,004 | 9,329 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Olu kultenis | 80 | 103 | 7,7984 | 6,842 | 1,8628 | 0,0003 | 0,0001 | 0,0212 | 3;7 |
| Baltmaize | 20 | 53 | 1,56 | 0,42 | 10,28 | 0 | 0 | 0,76 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|--|-----|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 150 | 74 | 2,1668 | 4,1393 | 6,8089 | 0,0001 | 0,0005 | 2,2823 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Zivju kotlete mājas gaumē | 50 | 116 | 9,369 | 7,8716 | 1,7992 | 0 | 0 | 0,1423 | 1;3;4;7 |
| Vārīti kartupeļi | 120 | 89 | 2,544 | 0,1272 | 18,8256 | 0,0001 | 0 | 2,6712 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 20 | 21 | 0,1549 | 2,1066 | 0,4705 | 0 | 0 | 0,0136 | 1;7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 60 | 30 | 0,966 | 2,499 | 1,3686 | 0,0001 | 0 | 0,456 | 7 |
| Jāņogu dzēriens | 150 | 22 | 0,3352 | 0,0645 | 4,458 | 0 | 0,003 | 1,05 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | 415,102 | 17,386 | 18,088 | 43,906 | 0, | 0,004 | 7,715 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 |
| <i>Kopā:</i> | | 271,456 | 14,232 | 7,607 | 34,873 | 0 | 0,008 | 2,266 | |
| Diena kopā : | | 955,009 | 42,443 | 36,918 | 111,019 | 0, | 0,011 | 12,814 | |

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

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, 22.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> | | 305,985 | 2,533 | 11,218 | 48,746 | 0,001 | 0,002 | 0,768 | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 150 | 16 | 0,9867 | 0,2102 | 2,4003 | 0,0003 | 0 | 1,2432 | |
| Cūkgaļas strogonovs bez piena | 80 | 158 | 9,448 | 11,2293 | 4,7742 | 0,0002 | 0 | 0,5684 | |
| Vārti 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> | | 374,786 | 12,793 | 16,664 | 42,606 | 0,001 | 0,001 | 4,471 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Vārta 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> | | 217,707 | 8,909 | 11,202 | 18,983 | 0 | 0 | 1,553 | |
| Diena kopā : | | 898,478 | 24,235 | 39,085 | 110,335 | 0,002 | 0,003 | 6,791 | |
| otrdiena, 23.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> | | 196,604 | 1,025 | 6,046 | 33,798 | 0,001 | 0,001 | 0,375 | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu 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> | | <i>671,467</i> | <i>20,409</i> | <i>31,49</i> | <i>76,278</i> | <i>0,001</i> | <i>0,</i> | <i>7,126</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Bezglutēna kūkss | 70 | 285 | 3,85 | 13,65 | 36,19 | 0 | 0 | 0,84 | 3 |
| 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>342,927</i> | <i>5,03</i> | <i>13,977</i> | <i>48,402</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>1,54</i> | |
| Diena kopā : | | 1084,108 | 22,136 | 47,602 | 140,02 | 0,002 | 0,004 | 7,991 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Olu kultenis | 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 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 | 2 | 8 | 0 | 0 | 1,996 | 0 | 0,002 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>240,023</i> | <i>8,595</i> | <i>13,05</i> | <i>21,135</i> | <i>0,</i> | <i>0,002</i> | <i>1,13</i> | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Tvaicēta vistas gaļas kotlete | 60 | 138 | 9,7176 | 9,8634 | 1,9938 | 0,0001 | 0 | 0,1725 | 3 |
| Micīti 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 banāniem | 150 | 95 | 0,7035 | 1,443 | 19,4175 | 0 | 0 | 1,008 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>464,498</i> | <i>14,609</i> | <i>18,173</i> | <i>59,246</i> | <i>0,001</i> | <i>0,001</i> | <i>6,449</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Bezglutēna kukurūzas pārslas | 30 | 108 | 1,5 | 0,15 | 25,2 | 0 | 0 | 0,99 | |
| Mandeļu dzēriens | 150 | 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> | | <i>335,805</i> | <i>3,877</i> | <i>9,968</i> | <i>56,69</i> | <i>0,</i> | <i>0</i> | <i>1,69</i> | |
| Diena kopā : | | 1040,326 | 27,08 | 41,191 | 137,071 | 0,002 | 0,003 | 9,27 | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Prosas biezputra bez piena | 150 | 161 | 2,478 | 2,7 | 31,632 | 0,0008 | 0 | 0,912 | |
| levārijums | 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> | | <i>249,589</i> | <i>2,728</i> | <i>8,401</i> | <i>51,341</i> | <i>0,001</i> | <i>0</i> | <i>1,272</i> | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 150 | 135 | 7,6755 | 9,3963 | 4,6845 | 0,0001 | 0 | 1,311 | |
| 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> | | 556,374 | 19,05 | 24,19 | 65,188 | 0,001 | 0,005 | 6,345 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Vegāniskais | | | | | | | | | |
| Čedaras siers | 20 | 60 | 0 | 4,8 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| Margarīns | | | | | | | | | |
| sviestmaizēm | 5 | 36 | 0 | 4, | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Bezglutēna maize | 30 | 66 | 0,0871 | 0,9684 | 14,19 | 0,0003 | 0 | 0 | |
| Bumbiers | 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 | |
| Diena kopā : | | 1148,89 | 26,808 | 46,567 | 164,931 | 0,002 | 0,005 | 9,157 | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Kukurūzas | | | | | | | | | |
| biezputra bez | | | | | | | | | |
| piena | 150 | 147 | 2,649 | 2,394 | 29,403 | 0,0008 | 0 | 1,974 | |
| levārijums | 10 | 14 | 0,1 | 0,01 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | |
| Vārīta ola | 25 | 37 | 3,0825 | 2,45 | 0,2525 | 0 | 0 | 0 | 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 | |
| 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> | | 304,615 | 6,559 | 9,964 | 48,122 | 0,001 | 0 | 2,074 | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar | | | | | | | | | |
| kartupeļiem un | | | | | | | | | |
| gaļu | 150 | 74 | 2,1668 | 4,1393 | 6,8089 | 0,0001 | 0,0005 | 2,2823 | |
| Zivju kotlete | | | | | | | | | |
| mājas gaumē | 50 | 91 | 10,3144 | 5,3961 | 0,1481 | 0,0001 | 0 | 0,0446 | 3;4 |
| Vārīti kartupeļi | 120 | 89 | 2,544 | 0,1272 | 18,8256 | 0,0001 | 0 | 2,6712 | |
| Baltā mērce | 20 | 14 | 0,024 | 0,2724 | 2,9126 | 0 | 0 | 0,0005 | |
| Ķīnas kāpostu | | | | | | | | | |
| salāti ar dillēm un | | | | | | | | | |
| kukurūzu | 60 | 39 | 1,0695 | 2,9115 | 2,6671 | 0,0001 | 0,0001 | 0,7365 | |
| Jāņogu dzēriens | 150 | 22 | 0,3352 | 0,0645 | 4,458 | 0 | 0,003 | 1,05 | |
| <i>Kopā:</i> | | 329,525 | 16,454 | 12,911 | 35,82 | 0, | 0,004 | 6,785 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Bezglutēna un | | | | | | | | | |
| bezlaktozes | | | | | | | | | |
| smilšu cepums | 50 | 241 | 2,8 | 11,6 | 30,65 | 0 | 0 | 1,1 | 3 |
| Augļu salāti | 100 | 59 | 0,6 | 0,328 | 13,35 | 0 | 0 | 2,04 | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 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 | |
| <i>Kopā:</i> | | 404,649 | 3,55 | 17,019 | 58,209 | 0, | 0 | 3,14 | |
| Diena kopā : | | 1038,789 | 26,562 | 39,894 | 142,151 | 0,002 | 0,004 | 11,999 | |

Bol
(A. Borisova)

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, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 150 | 16 | 0,9867 | 0,2102 | 2,4003 | 0,0003 | 0 | 1,2432 | |
| Cūkgaiņas 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 | 70 | 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 | |
| Kopā: | | 625,416 | 15,629 | 23,462 | 77,445 | 0,001 | 0,001 | 7,115 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Biezpiena masa | 80 | 127 | 13,36 | 5,68 | 1,6 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| levāriņjums | 10 | 14 | 0,1 | 0,01 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | |
| Sēkļu 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 |
| Kopā: | | 257,374 | 16,602 | 11,847 | 15,969 | 0 | 0 | 1,29 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| 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 cūkgaiņu | 150 | 303 | 11,4966 | 12,4286 | 36,0986 | 0,0006 | 0 | 1,7788 | |
| Biešu salāti | 70 | 68 | 1,14 | 4,076 | 6,4638 | 0,0003 | 0,0001 | 1,9 | |
| Dzēriens | 150 | 72 | 4,5 | 3, | 6,75 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| Kopā: | | 603,544 | 21,122 | 28,461 | 64,764 | 0,001 | 0, | 7,159 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| levāriņjuma smalkmaizīte | 70 | 228 | 5,0701 | 7,9081 | 35,0756 | 0,0004 | 0,0052 | 0,1848 | 1;3;7 |
| Ābols | 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: | | 286,702 | 6,38 | 8,26 | 47,292 | 0, | 0,005 | 0,885 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumā | 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 | 70 | 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 |
| Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis | 150 | 105 | 4,128 | 2,121 | 17,2845 | 0 | 0,0075 | 0,5265 | 7 |
| Kopā: | | 548,845 | 21,901 | 23,573 | 60,357 | 0, | 0,008 | 7,896 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Sausās brokastis | 50 | 206 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,05 | 1;5;7;8 |
| 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 | |
| <i>Kopā:</i> | | 333,73 | 5,59 | 3,25 | 18,95 | 0 | 0 | 1,75 | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa ar cūkgaļu | 150 | 60 | 3,5272 | 2,1348 | 6,5212 | 0,0001 | 0 | 1,5885 | 1;3 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 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 | 70 | 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 |
| <i>Kopā:</i> | | 554,758 | 22,528 | 22,17 | 65,388 | 0, | 0,001 | 6,972 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Karstmaize ar sieru | 60 | 225 | 8,82 | 13,88 | 15,9 | 0 | 0 | 1,05 | 1;10;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 | |
| Cukurs baltais | 5 | 20 | 0 | 0 | 4,99 | 0 | 0,005 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | 304,064 | 9,672 | 14,252 | 33,109 | 0 | 0,005 | 1,75 | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 150 | 74 | 2,1668 | 4,1393 | 6,8089 | 0,0001 | 0,0005 | 2,2823 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Zivju kotlete mājas gaumē | 70 | 162 | 13,1167 | 11,0203 | 2,5189 | 0,0001 | 0 | 0,1993 | 1;3;4;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 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 70 | 41 | 1,288 | 3,332 | 1,8248 | 0,0001 | 0 | 0,608 | 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 |
| <i>Kopā:</i> | | 600,376 | 24,68 | 25,574 | 65,24 | 0,001 | 0,004 | 10,381 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Biezpiena masa | 70 | 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 | |
| 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 |
| <i>Kopā:</i> | | 252,476 | 10,494 | 6,835 | 35,468 | 0 | 0,008 | 2,598 | |

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.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 |
|--|-----------|-------------------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| pirmdiena, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu | 80 | 34 | 0,9592 | 2,5112 | 1,7872 | 0 | 0 | 0,7904 | 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 | |
| Kopā: | | 586,287 | 23,078 | 22,59 | 70,732 | 0, | 0,001 | 8,353 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Dzēriens | 200 | 96 | 6, | 4, | 9, | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Kopā: | | 669,412 | 19,599 | 20,784 | 99,279 | 0,002 | 0, | 11,472 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kāpostu plācenītis | 70 | 160 | 7,0739 | 6,1847 | 18,7205 | 0,0008 | 0 | 4,2668 | 1;11;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 | 70 | 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 |
| Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis | 150 | 105 | 4,128 | 2,121 | 17,2845 | 0 | 0,0075 | 0,5265 | 7 |
| Kopā: | | 586,325 | 18,47 | 22,708 | 75,062 | 0,001 | 0,008 | 11,923 | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 200 | 103 | 3,0966 | 5,2605 | 10,5468 | 0,0008 | 0 | 2,8385 | 1;3;9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzeņu lečo | 90 | 63 | 1,5466 | 2,1046 | 9,3379 | 0,0004 | 0,0013 | 3,3772 | |
| 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 | |
| Sēklu maisījums | 5 | 29 | 1,0695 | 2,63 | 0,3713 | 0 | 0 | 0,358 | 11 |
| Augļu dzēriens | 150 | 72 | 4,5 | 3, | 6,75 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Kopā: | | 600,384 | 18,691 | 18,904 | 87,432 | 0,001 | 0,002 | 12,758 | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 200 | 67 | 1,6842 | 2,213 | 9,8609 | 0,0002 | 0,0006 | 2,9562 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Biezpiens | 100 | 159 | 4,1581 | 7,8785 | 17,3459 | 0,0006 | 0 | 2,5635 | |
| Vārīti kartupeļi | 180 | 134 | 3,816 | 0,1908 | 28,2384 | 0,0002 | 0 | 4,0068 | 7, |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 50 | 54 | 0,3872 | 5,2666 | 1,1762 | 0 | 0 | 0,0341 | 1;7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 80 | 41 | 1,288 | 3,332 | 1,8248 | 0,0001 | 0 | 0,608 | 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 |
| Kopā: | | 589,725 | 15,239 | 20,505 | 83,119 | 0,001 | 0,004 | 13,419 | |

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
 «Kalnliepas», Tīnūži
 Ogres nov., LV-5015
 SASKAŅOTS!
 19.04.2024.
 Bol
 (A.Boisava)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

BL

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, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 150 | 16 | 0,9867 | 0,2102 | 2,4003 | 0,0003 | 0 | 1,2432 | |
| 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 | |
| Kopā: | | 604,056 | 15,117 | 20,91 | 78,415 | 0,001 | 0,001 | 7,798 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Vārīta ola | 50 | 74 | 6,165 | 4,9 | 0,505 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem | 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 | |
| Kopā: | | 220,75 | 10,293 | 11,142 | 17,71 | 0 | 0 | 3,508 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu zupa | 150 | 109 | 2,265 | 8,6763 | 5,412 | 0,0001 | 0 | 2,3798 | |
| Plovs ar cūkgaļu | 180 | 363 | 13,7959 | 14,9143 | 43,3183 | 0,0007 | 0 | 2,1346 | |
| Biešu salāti | 90 | 76 | 1,2825 | 4,5855 | 7,2718 | 0,0004 | 0,0001 | 2,1375 | |
| 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: | | 656,542 | 19,063 | 28,456 | 80,242 | 0,001 | 0, | 7,752 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | |
| Cukurs baltais | 5 | 20 | 0 | 0 | 4,99 | 0 | 0,005 | 0 | |
| Kopā: | | 283,664 | 3,192 | 12,202 | 38,929 | 0 | 0,005 | 1,84 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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> | | <i>543,372</i> | <i>17,807</i> | <i>21,793</i> | <i>67,167</i> | <i>0,001</i> | <i>0,002</i> | <i>9,909</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| 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> | | <i>304,33</i> | <i>5,79</i> | <i>5,25</i> | <i>61,3</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>0,7</i> | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 150 | 135 | 7,6755 | 9,3963 | 4,6845 | 0,0001 | 0 | 1,311 | |
| 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 | |
| Rudzu 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> | | <i>674,822</i> | <i>24,945</i> | <i>26,533</i> | <i>82,44</i> | <i>0,</i> | <i>0,007</i> | <i>9,196</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Bezglutēna kūkss | 70 | 285 | 3,85 | 13,65 | 36,19 | 0 | 0 | 0,84 | 3 |
| Ābols | 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> | | <i>343,692</i> | <i>5,16</i> | <i>14,002</i> | <i>48,406</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>1,54</i> | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 200 | 99 | 2,889 | 5,519 | 9,0785 | 0,0002 | 0,0007 | 3,0431 | |
| Zivju kotlete mājas gaumē | 70 | 127 | 14,4402 | 7,5545 | 0,2074 | 0,0001 | 0 | 0,0625 | 3;4 |
| Vārīti kartupeļi | 180 | 134 | 3,816 | 0,1908 | 28,2384 | 0,0002 | 0 | 4,0068 | |
| Baltā mērce | 50 | 35 | 0,0601 | 0,6811 | 7,2814 | 0 | 0 | 0,0013 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80 | 52 | 1,426 | 3,882 | 3,5561 | 0,0001 | 0,0002 | 0,982 | |
| Citronu eļļas mērce | 5 | 37 | 0,0052 | 4,004 | 0,3237 | 0 | 0,0003 | 0,0013 | |
| 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 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>610,571</i> | <i>26,412</i> | <i>22,456</i> | <i>73,224</i> | <i>0,001</i> | <i>0,004</i> | <i>11,347</i> | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums | 50 | 241 | 2,8 | 11,6 | 30,65 | 0 | 0 | 1,1 | 3 |
| Augļu salāti | 100 | 59 | 0,6 | 0,328 | 13,35 | 0 | 0 | 2,04 | |
| 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 |
| Margarīns sviestmaizēm | 5 | 36 | 0 | 4, | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>378,324</i> | <i>4,632</i> | <i>16,365</i> | <i>51,729</i> | <i>0</i> | <i>0</i> | <i>3,71</i> | |

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 |
|--|-----------|-------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| pirmdiena, 22.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 250 | 26 | 1,6445 | 0,3504 | 4,0005 | 0,0004 | 0 | 2,072 | |
| 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 | 70 | 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 | |
| <i>Kopā:</i> | | 825,9 | 19,814 | 27,862 | 109,628 | 0,002 | 0,001 | 10,521 | |
| otrdiena, 23.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu zupa | 200 | 146 | 3,02 | 11,5684 | 7,216 | 0,0002 | 0 | 3,173 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Plovs ar cūkgaļu | 200 | 404 | 15,3288 | 16,5714 | 48,1314 | 0,0008 | 0 | 2,3718 | |
| Biešu salāti | 70 | 85 | 1,425 | 5,095 | 8,0798 | 0,0004 | 0,0001 | 2,375 | |
| Dzēriens | 200 | 72 | 4,5 | 3, | 6,75 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | 809,623 | 27,714 | 36,795 | 90,257 | 0,001 | 0, | 10,12 | |
| trešdiena, 24.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70 | 187 | 12,291 | 13,0376 | 4,9415 | 0,0001 | 0 | 0,2789 | 1;3 |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5,414 | 1,905 | 31,624 | 0,0002 | 0 | 4,2 | 7 |
| Burkānu salāti ar majonēzi | 70 | 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 |
| Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis | 200 | 140 | 5,504 | 2,828 | 23,046 | 0 | 0,01 | 0,702 | 7 |
| <i>Kopā:</i> | | 705,563 | 28,124 | 26,914 | 84,851 | 0,001 | 0,01 | 10,261 | |
| ceturtdiena, 25.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa ar cūkgaļu | 200 | 81 | 4,703 | 2,8464 | 8,695 | 0,0002 | 0 | 2,118 | 1;3 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| 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 | 70 | 50 | 1,1988 | 2,8764 | 4,6566 | 0,0001 | 0,0009 | 2,7 | |
| Dzēriens | 200 | 96 | 6, | 4, | 9, | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | 727,06 | 29,155 | 26,013 | 92,54 | 0,001 | 0,001 | 9,463 | |
| piektdiena, 26.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 200 | 99 | 2,889 | 5,519 | 9,0785 | 0,0002 | 0,0007 | 3,0431 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Zivju kotlete mājas gaumē | 70 | 162 | 13,1167 | 11,0203 | 2,5189 | 0,0001 | 0 | 0,1993 | 1;3;4;7 |
| Vārīti kartupeļi | 230 | 171 | 4,876 | 0,2438 | 36,0824 | 0,0002 | 0 | 5,1198 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 75 | 81 | 0,5809 | 7,8998 | 1,7644 | 0,0001 | 0 | 0,0512 | 1;7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 70 | 51 | 1,61 | 4,165 | 2,281 | 0,0001 | 0 | 0,76 | 7 |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 29 | 0,447 | 0,086 | 5,944 | 0 | 0,004 | 1,4 | |
| Rudzu maize | 40 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | 0 | 0 | 3,3 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | 758,384 | 28,81 | 30,774 | 87,924 | 0,001 | 0,005 | 13,873 | |