

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 29.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
levārtjums	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
levārtjums	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	
otrdiena, 30.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	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
Gurķi	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
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
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām	80	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Dzērveņu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	
<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	
trešdiena, 1.maijs									

DARBA SVĒTKI.

ceturtdiena, 2.maijs

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
Krēmsiers	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	
Biešu salāti	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

Omlete ar šķiņķi	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, 3.maijs

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

Cūkgaļas cepetis	50	172	14,0996	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0,3098	4,2132	0,941	0	0	0,0273	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Biezpienkāms	40	62	2,5572	3,9364	4,1388	0	0,003	0	7
Ogu ķīselis	90	26	0,3213	0,16	5,5024	0	0,0025	0,6639	
<i>Kopā:</i>		616,941	21,536	29,24	65,377	0,	0,007	5,325	

Launags

"Vanīļas 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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 29.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	
<i>Diena kopā :</i>		977,745	22,711	34,27	144,226	0,002	0,007	8,048	
otrdienā, 30.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	
Burkānu salāti ar									
saulespuķu									
sēklām	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>		<i>173,127</i>	<i>5,74</i>	<i>7,447</i>	<i>20,402</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>934,493</i>	<i>23,844</i>	<i>39,204</i>	<i>120,182</i>	<i>0,002</i>	<i>0,003</i>	<i>7,658</i>

trešdiena, 1.maijs

DARBA SVĒTKI.

ceturtdiena, 2.maijs

Brokastis

Prosas biezputra

bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912
-----------	-----	-----	-------	-----	--------	--------	---	-------

Bezglutēna maize

Margarīns	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
-----------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	---

sviestmaizēm

Vegāniskais	5	36	0	4,	0	0	0	0
-------------	---	----	---	----	---	---	---	---

Čedaras siers

Tēja	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0
------	----	----	---	-----	-----	---	---	---

Tēja

Cukurs baltais	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
----------------	-----	---	------	-------	-------	---	---	---

Cukurs baltais

	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0
--	---	----	---	---	-------	---	-------	---

Kopā:

		<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

Vistas gaļas	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009 9
--------------	-----	----	--------	--------	--------	--------	---	----------

frikasē

Vārīti rīsi	80	168	11,1394	9,8537	7,9783	0,0002	0	0,142
-------------	----	-----	---------	--------	--------	--------	---	-------

Kāpostu salāti ar

sarkanajiem	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544
-------------	-----	-----	--------	--------	---------	--------	---	--------

redīsiem

Augļu un ogu	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522
--------------	----	----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

dzēriens

	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218
--	-----	----	-------	-------	--------	---	--------	-------

Kopā:

		<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

Graudu maize	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265 3
--------------	-----	-----	--------	--------	--------	--------	---	----------

bezglutēna

Margarīns	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0
-----------	----	----	------	------	-------	---	---	---

sviestmaizēm

Gurķis	5	36	0	4,	0	0	0	0
--------	---	----	---	----	---	---	---	---

Gurķis

Tēja	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3
------	----	---	-----	------	------	---	---	-----

Tēja

Cukurs baltais	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0
----------------	-----	---	------	--------	-------	---	---	---

Cukurs baltais

	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0
--	---	----	---	---	-------	---	-------	---

Kopā:

		<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>
--	--	----------------	---------------	---------------	---------------	-----------	--------------	--------------

Diena kopā :

		<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, 3.maijs

Brokastis

Kukurūzas

biezputra bez	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
---------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------	---	-------

piena

levārljums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0
------------	---	---	------	-------	------	---	---	---

Bezglutēna maize

Margarīns	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
-----------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	---

sviestmaizēm

Gurķi	5	36	0	4,	0	0	0	0
-------	---	----	---	----	---	---	---	---

Gurķi

Tēja	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1
------	----	---	------	------	------	---	---	-----

Tēja

Cukurs baltais	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
----------------	-----	---	------	-------	-------	---	---	---

Cukurs baltais

	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0
--	---	----	---	---	-------	---	-------	---

Kopā:

		<i>272,891</i>	<i>3,426</i>	<i>7,509</i>	<i>48,913</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>2,074</i>
--	--	----------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Pusdienas

Zivju zupa ar

dārzeniņiem	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
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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 29.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
Ievārījums									
	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									
	80	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, 30.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 dārzeņiem									
	170	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām									
	70	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Kefīrs									
	150	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									
	80	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, 1.maijs									

DARBA SVĒTKI.

ceturtdiena, 2.maijs									
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									
	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	
Biešu salāti									
	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	20	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	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 assorti	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, 3.maijs

Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,0996	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0,3098	4,2132	0,941	0	0	0,0273	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	58	1,388	3,188	5,784	0,0004	0,002	2,646	
Jogurta krēms	40	83	3,4096	5,2486	5,5184	0	0,004	0	7
Ogu ķīselis	90	37	0,4499	0,224	7,7034	0	0,0035	0,9295	
Kopā:		671,479	23,012	30,249	74,956	0,001	0,008	7,231	
Launags									

"Vanīļas biezpiena sieriņš "Baltais""									
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

VEĢ

Grupa	1.-4.klase	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------	------------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

pirmdienā, 29.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, 30.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
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām	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
Dzērveņu 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:		667,651	16,989	22,062	91,356	0,002	0	11,476	

trešdiena, 1.maijs

DARBA SVĒTKI.

ceturtdiena, 2.maijs

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	
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:		567,933	13,052	21,25	80,118	0,001	0,003	9,163	

piektdiena, 3.maijs

Pusdienas

Jogurta krēms	50	181	2,8748	9,9389	19,359	0	0	0	
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	
Ogu ķīselis	100	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	
Kopā:		594,821	26,443	27,056	59,732	0,001	0,	8,521	

Nedēļas Ēdienkarte

BL

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
pīrmdiena, 29.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	
Rudzmaize	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, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām	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									
Ābolu plātsmaize	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, 1.maijs									

DARBA SVĒTKI.

ceturtdiena, 2.maijs									
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	
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
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:		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	0,3	
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:		263,083	12,332	15,292	17,467	0,	0,003	1,187	

piektdiena, 3.maijs

Pusdienas

Cūkgaļas cepetis	50	172	14,0996	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Biezais ķīselis	100	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16	
Piens BL	100	70	1,5	4,6	5,1	0	0	0	
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	
Mandēļu 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)

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 29.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
<i>Kopā:</i>		<i>774,08</i>	<i>30,568</i>	<i>26,453</i>	<i>101,708</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>9,387</i>	

otrdiena, 30.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	200	507	13,6505	22,9276	52,8471	0,0008	0	4,1457	1
Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām	80	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
<i>Kopā:</i>		<i>805,649</i>	<i>29,021</i>	<i>31,953</i>	<i>90,898</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>9,173</i>	

trešdiena, 1.maijs									
DARBA SVĒTKI.									

ceturtdiena, 2.maijs									
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
dārzeņiem	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	
Biešu salāti	70	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	40	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Augļu un ogu dzēri	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>798,99</i>	<i>23,402</i>	<i>31,676</i>	<i>103,163</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>12,602</i>	

piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484	
Vārīti kartupeļi	220	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	81	0,5809	7,8998	1,7644	0,0001	0	0,0512	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	58	1,388	3,188	5,784	0,0004	0,002	2,646	
Jogurta krēms	50	104	4,262	6,5608	6,898	0	0,005	0	7
Ogu ķīselis	100	42	0,5141	0,256	8,8039	0	0,004	1,0622	
<i>Kopā:</i>		<i>800,344</i>	<i>29,559</i>	<i>39,046</i>	<i>80,649</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>7,965</i>	