

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
Otrdiena, 7.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	130	120	4,654	2,197	20,4802	0,0001	0,0006	0,273	7
levārījums	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	
Plovs 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	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	
<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
Kafijas 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	
Ābols	80	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>	
Diena kopā :		982,889	35,967	41,689	114,632	0,001	0,01	10,333	
Trešdiena, 8.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu 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									
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Vārti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Biešu salāti ar krējumu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	7,
Šokolādes 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	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
<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>	
Diena kopā :		957,617	31,279	39,724	118,064	0,001	0,009	13,644	
Ceturtdiena, 9.maijs									

Brokastis

Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7
levārijums	5	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
"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	
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

Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Maltās gaļas mērce	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>		491,12	21,781	22,457	49,435	0,	0,009	5,953	

Launags

Sausās brokastu pārslas	30	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	150	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, 10.maijs**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
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	
<i>Kopā:</i>		222,229	10,714	14,214	12,306	0,	0,	0,919	

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
Burkānu salāti	70	50	1,2047	2,6873	5,411	0,0004	0	1,4777	
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)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pirmdiena, 1.maijs

Brokastis

Kukurūzas biezputra

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

Kopā:

489,505 17,455 21,502 55,781 0,001 0,006 6,016

Launags

Kūpināta gaļa

Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	20	0	0	0	0	0	0	0	
Kafijas dzēriens ar									
bezlaktozes pienu	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Ābols	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	

Kopā:

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, 3.maijs

Brokastis

Auzu pārslu

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

Kopā:

260,915 3,426 7,509 45,919 0,001 0 2,074

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete

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	
Gurķu salāti	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Piens BL	100	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	

Kopā:

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	1;3
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	

Kopā:

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, 4.maijs

Brokastis

Prosas biezputra bez

piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	3
levāriņjums	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>		292,707	3,643	7,88	52,264	0,001	0,001	2,021	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Maltās gaļas mērce	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>		491,12	21,781	22,457	49,435	0,	0,009	5,953	
Launags									
Bezglutēna pārslas	30	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	
Bez laktozes jogurts	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		308,896	2,575	16,45	37,303	0	0,006	0,732	
Diena kopā :		1041,344	38,064	50,412	106,452	0,001	0,015	7,	
Diena, 10.maijs									
Brokastis									
Olu kultenis ar bezlaktozes pienu	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265	3
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	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	
<i>Kopā:</i>		241,329	13,708	11,505	19,713	0,	0	0,315	
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
Burkānu salāti ar eļļu	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>		356,314	15,972	12,551	43,573	0,001	0,001	7,058	
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>		284,991	7,099	15,019	29,621	0,001	0	0,2	
Diena kopā :		934,012	26,714	35,45	125,458	0,003	0,002	9,279	

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		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			vielas	Tauki					
otrdiena, 7.maijs									
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
Plovs 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	
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:		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
Kafijas 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	
Ābols	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, 8.maijs									
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	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	7
Šokolādes 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	
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	200	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
Kopā:		295,349	11,014	12,1	35,631	0,	0,002	4,583	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Maltās gaļas mērce	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									

Sausās brokastu									
pārslas	30	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Ābols	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jogurts	200	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Kopā:		383,68	7,79	11,95	60,45	0	0	0,7	

plakšdiena, 10.maijs

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 biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar eļļu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	
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)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs									
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, 8.maijs									
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	
Šokolādes 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	
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, 9.maijs									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	179	5,7496	10,4623	15,2673	0,0002	0	4,4168	9
Dārzeņi 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, 10.maijs									
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 biežputra	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)	Enerģētiskā vērtība (kkal)		Olbaltum vielas		Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 7.maijs											
Pusdienas											
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007		1,8967		
Plovs 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 dakšīna""	30	69	3,12	5,7	1,26	0	0		0	1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0		0		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0		1,8	1	
Kafija 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		
Ābols	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, 8.maijs											
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		
Biešu salāti	90	76	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001		2,1375		
BL piens	100	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		
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		
Kopā:		280,215	3,655	10,42	42,685	0,	0		4,71		
ceturtdiena, 9.maijs											
Pusdienas											
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0		1,3245		
Maltās gaļas mērce	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	
100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
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, 10. maijs

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm								
200	81	4,4154	2,5456	9,9686	0,0002	0	1,1537	
60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu								
150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0004	0	3,3488	9
Burkānu salāti ar eļļu								
70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
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	
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

50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Margarīns sviestmaizēm								
10	72	0	8,	0	0	0	0	
40	5	0,24	0,08	0,72	0	0	0,2	
200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
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)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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
Plovs 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	
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:		707,831	28,711	29,415	79,783	0,001	0,007	10,689	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
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	
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,5489	3,4551	6,957	0,0004	0	1,8999	7
Šokolādes 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	
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, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14,606	16,8054	6,244	0,0002	0	1,766	
maltās gaļas mērce	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, 10.maijs									
Pusdienas									
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
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
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
Kopā:		747,442	33,95	27,857	87,009	0,001	0,001	12,771	