

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, 13.maijs									
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>		<i>212,039</i>	<i>7,153</i>	<i>6,686</i>	<i>30,693</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>1,716</i>	
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>		<i>487,212</i>	<i>12,411</i>	<i>20,204</i>	<i>55,893</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>5,383</i>	
Launags									
Biezpiena masa	70	111	11,69	4,97	1,4	0	0	0	7
levārijums	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>		<i>211,774</i>	<i>13,882</i>	<i>10,497</i>	<i>11,059</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,86</i>	
Diena kopā :		911,025	33,446	37,387	97,646	0,001	0,002	7,959	
otrdiena, 14.maijs									
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>		<i>171,057</i>	<i>5,74</i>	<i>7,012</i>	<i>20,833</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>1,995</i>	
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>		<i>534,836</i>	<i>19,117</i>	<i>27,162</i>	<i>53,109</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>5,584</i>	
Launags									
Kēkss	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>		<i>285,937</i>	<i>6,25</i>	<i>8,235</i>	<i>47,288</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>0,885</i>	
Diena kopā :		1001,974	34,529	48,427	105,055	0,001	0,004	9,329	
trešdiena, 15.maijs									
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
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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		213,332	10,366	11,589	15,903	0,	0,002	1,89	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biezputra	130	110	3,5191	1,2382	20,5556	0,0001	0	2,73	7
Burkānu salāti ar majonēzi	60	61	0,8429	5,1141	2,9034	0,0001	0	1,728	10;3;7
Sausās brokastu pārslas	20	206	0	0	0	0	0	1,05	1;5;7;8
Jogurts	150	105	4,128	2,121	17,2845	0	0,0075	0,5265	7
<i>Kopā:</i>		499,571	21,952	21,738	52,451	0,	0,008	5,978	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	150	81	4,2075	2,505	10,4538	0,0001	0,0006	0,945	7.
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
Bumbiers	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		416,93	6,88	7,575	28,77	0	0	2,65	
Diena kopā :		1129,833	39,198	40,902	97,124	0,001	0,01	10,519	

ceturtdiena, 16.maijs

Brokastis

Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	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	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		239,041	9,465	7,982	32,281	0,	0,	1,785	

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
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	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		467,194	16,398	16,601	61,975	0,	0,005	7,123	

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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		296,08	9,672	14,252	31,113	0	0,003	1,75	
Diena kopā :		992,172	32,113	32,818	141,544	0,001	0,011	9,793	

piektdiena, 17.maijs

Brokastis

Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārījums	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
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		268,452	10,825	11,223	32,24	0,	0,	2,833	
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	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

Grupa BD 3-6

BGL

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, 13.maijs									
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	
Vārīti 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									
Vārīta 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, 14.maijs									
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>		671,467	20,409	31,49	76,278	0,001	0,	7,126	
Launags									
Bezglutēna cepumi	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>		342,927	5,03	13,977	48,402	0	0	1,54	
Diena kopā :		1084,108	22,136	47,602	140,02	0,002	0,004	7,991	
trešdiena, 15.maijs									
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>		240,023	8,595	13,05	21,135	0,	0,002	1,13	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas									
gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3
Mīcīti 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	
Bezlaktozes jogurts	150	95	0,7035	1,443	19,4175	0	0	1,008	
Brokastu pārslas									
bez glutēna	30	108	1,5	0,15	25,2	0	0	0,99	
<i>Kopā:</i>		464,498	14,609	18,173	59,246	0,001	0,001	6,449	
Launags									
Piena zupa ar									
rišiem	150	81	4,2075	2,505	10,4538	0,0001	0,0006	0,945	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Sviests BL	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bumbiers	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		335,805	3,877	9,968	56,69	0,	0	1,69	
Diena kopā :		1040,326	27,08	41,191	137,071	0,002	0,003	9,27	
ceturtdiena, 16.maijs									
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>		249,589	2,728	8,401	51,341	0,001	0	1,272	
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
Ābols	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>		<i>216,036</i>	<i>0,703</i>	<i>10,066</i>	<i>29,943</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>0,49</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>1148,89</i>	<i>26,808</i>	<i>46,567</i>	<i>164,931</i>	<i>0,002</i>	<i>0,005</i>	<i>9,157</i>

piektdiena, 17.maijs

Brokastis

Kukurūzas								
biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0
Vārīta ola	25	37	3,0825	2,45	0,2525	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>		<i>304,615</i>	<i>6,559</i>	<i>9,964</i>	<i>48,122</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>2,074</i>
Pusdienas								
Dārzeņu zupa	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
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>		<i>329,525</i>	<i>16,454</i>	<i>12,911</i>	<i>35,82</i>	<i>0,</i>	<i>0,004</i>	<i>6,785</i>
Launags								
Bezglutēna un								
bezlaktozes smilšu								
cepums	50	241	2,8	11,6	30,65	0	0	1,1
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>		<i>404,649</i>	<i>3,55</i>	<i>17,019</i>	<i>58,209</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>3,14</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>1038,789</i>	<i>26,562</i>	<i>39,894</i>	<i>142,151</i>	<i>0,002</i>	<i>0,004</i>	<i>11,999</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
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Cūkgaļas 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
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
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
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	
otrdienā, 14.maijs									
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	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									
Kēkss	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	
trešdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	170	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	1,
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
Cidoniju dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	
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	
Kopā:		333,73	5,59	3,25	18,95	0	0	1,75	
ceturtdienā, 16.maijs									
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 m.	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	
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
Kopā:		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	
Kopā:		304,064	9,672	14,252	33,109	0	0,005	1,75	
piektdiena, 17.maijs									
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	150	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	20	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		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
Kopā:		252,476	10,494	6,835	35,468	0	0,008	2,598	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

VEĢ

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, 13.maijs									
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, 14.maijs									
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, 15.maijs									
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	92	1,964	5,273	8,973	0,0008	0	3,3057	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
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
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kopā:		586,325	18,47	22,708	75,062	0,001	0,008	11,923	
ceturtdiena, 16.maijs									
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, 17.maijs									
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	

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
pirmdiena, 13.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Cūkgalas 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, 14.maijs									
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, 15.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	118	2,3015	9,514	6,4941	0,0003	0,0015	3,944	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1

Cidoniju dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Kopā:		543,372	17,807	21,793	67,167	0,001	0,002	9,909	
Launags									
Sausās brokastis š	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	
Kopā:		304,33	5,79	5,25	61,3	0	0	0,7	
ceturtdiena, 16.maijs									
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	
Kopā:		674,822	24,945	26,533	82,44	0,	0,007	9,196	
Launags									
Bezglutēna kēkss	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	
Kopā:		343,692	5,16	14,002	48,406	0	0	1,54	
piektdiena, 17.maijs									
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
Kopā:		610,571	26,412	22,456	73,224	0,001	0,004	11,347	
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	
Kopā:		378,324	4,632	16,365	51,729	0	0	3,71	

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.maijs									
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	
Kopā:		825,9	19,814	27,862	109,628	0,002	0,001	10,521	
otrdiena, 14.maijs									
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
Kopā:		809,623	27,714	36,795	90,257	0,001	0,	10,12	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	200	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	1,
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
Cidoniju dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Kopā:		705,563	28,124	26,914	84,851	0,001	0,01	10,261	
ceturtdiena, 16.maijs									
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	180	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		727,06	29,155	26,013	92,54	0,001	0,001	9,463	
piektdiena, 17.maijs									
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	200	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
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	20	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>758,384</i>	<i>28,81</i>	<i>30,774</i>	<i>87,924</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>13,873</i>	