

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 10.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,0001	0,0001	0,972	1;7
levāriņjums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Graudu maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		278,847	12,042	11,04	33,325	0,	0,002	2,617	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1,6315	2,7746	4,8481	0,0004	0,0002	1,627	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīti griķi	70	77	1,7325	0,3696	16,7706	0,0001	0	0,7392	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Ābolu dzēriens	100	26	0,0891	0,1758	5,8106	0	0,0025	0,58	
<i>Kopā:</i>		271,201	11,811	11,777	29,892	0,001	0,003	4,087	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kafijas dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		266,467	9,42	14,147	24,454	0	0	1,54	
Diena kopā :		798,527	30,068	35,535	90,006	0,002	0,006	8,962	
otrdiena, 11.marts									
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3,759	2,0045	14,313	0,0001	0,0005	0,589	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		192,324	7,346	6,936	24,407	0,	0,001	1,449	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	100	50	1,979	2,804	4,261	0,0001	0	1,638	
Plovs ar cūkgaļu	100	202	7,6644	8,2857	24,0657	0,0004	0	1,1859	
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60	88	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Upeņu sīrupa dzēriens	100	40	0,0166	0	9,9766	0	0	0,2988	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		323,424	11,335	15,796	33,384	0,	0,001	7,079	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	19	0,2524	1,9006	0,2914	0	0	0,0035	7
Dārzeņu asorti	50	31	2,16	0,24	5,16	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		255,978	11,174	11,657	25,391	0	0	1,804	
Diena kopā :		771,727	29,855	34,39	83,182	0,001	0,001	10,332	
trešdiena, 12.marts									
Brokastis									

Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,2348	0,0001	0,0001	0,015	1;7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		183,805	5,62	6,267	26,019	0,	0,	0,915	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	120	7,1922	7,1362	6,4147	0	0	0,0582	3
Vārīti kartupeļi	90	67	1,908	0,0954	14,1192	0,0001	0	2,0034	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,5322	2,8192	1,5081	0	0,0001	1,0248	
Citronu biezpienkāms	40	68	5,0395	4,4693	1,805	0	0,0002	0,0005	7
Ogu ķīselis	60	59	0,192	0,0612	14,1864	0	0,003	0,5958	
<i>Kopā:</i>		349,372	14,899	14,611	38,193	0,	0,003	3,683	
Launags									
Ķirbju zupa ar smalkajiem spagetti	150	150	3,981	8,889	13,4173	0,0006	0,0008	1,038	1;3;7
Klijū maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Āboli	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		248,48	6,215	12,719	26,788	0,001	0,001	2,258	
<i>Diena kopā :</i>		799,644	29,939	35,025	88,667	0,	0,003	6,138	

ceturtdiena, 13.marts

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	100	92	4,096	2,032	13,7196	0,0001	0,0002	1,808	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		229,972	10,701	13,887	32,546	0,	0,002	3,683	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,7832	2,642	0,0001	0	1,3725	
Maltās gaļas mērce	60	88	4,9587	6,8783	1,5683	0,0002	0	0,519	7,
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	27	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0,015	0,025	0,31	0	0	0,145	
<i>Kopā:</i>		355,409	9,749	15,075	39,507	0,001	0,001	5,067	

Launags

Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548	0	0	0	7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Graudu maize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Apelsīni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		125,035	8,539	1,402	19,252	0	0	1,165	
<i>Diena kopā :</i>		710,416	28,988	30,363	91,306	0,001	0,003	9,915	

piektdiena, 14.marts

Brokastis

Olu kultenis	70	121	7,3751	9,2194	1,7196	0,0001	0	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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207,452	8,712	13,636	11,554	0,	0	0,919	

Pusdienas

Zivju zupa	120	34	3,65	0,2456	4,1989	0,0001	0	1,8768	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	105	6,9426	7,1934	2,9453	0	0	0,4803	1;3;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Augļu dzēriens	100	33	0,1575	0,117	7,5795	0	0,003	0,534	
<i>Kopā:</i>		316,023	14,442	12,566	35,519	0,	0,003	6,416	

Launags

Vārīta desa(MK172)	25	54	2,825	4,175	1,3	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu assorti	50	55	1,2375	0,264	11,979	0	0	0,528	
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		211,617	5,941	9,884	23,945	0	0	1,634	
Diena kopā :		771,288	29,731	35,38	81,493	0,001	0,003	9,868	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 10.marts									
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	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>372,804</i>	<i>2,499</i>	<i>9,679</i>	<i>69,221</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>1,166</i>	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Sautēta cūkgaļa ar									
dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar									
dillēm un eļļu	70	29	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		<i>353,764</i>	<i>14,557</i>	<i>14,978</i>	<i>40,717</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>5,698</i>	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,3206	2,2865	0,0138	0	0	0,0053	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Āboli	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	
<i>Kopā:</i>		<i>199,97</i>	<i>5,26</i>	<i>7,627</i>	<i>26,423</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>0,705</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>926,539</i>	<i>22,316</i>	<i>32,284</i>	<i>136,361</i>	<i>0,003</i>	<i>0,007</i>	<i>7,569</i>	
otrdiena, 11.marts									
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	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>272,998</i>	<i>2,678</i>	<i>7,796</i>	<i>47,791</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,912</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar									
cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Kāpostu un burkānu									
salāti ar eļļu	70	103	1,6093	8,9572	4,0705	0,0002	0,0011	2,4507	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>443,704</i>	<i>14,05</i>	<i>21,683</i>	<i>48,043</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,269</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	
Dārzeņu asorti	50	37	2,52	0,28	6,02	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	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		215,488	8,835	10,271	20,734	0,	0	0
Diena kopā :		932,19	25,562	39,75	116,568	0,002	0,001	9,181

trešdiena, 12.marts

Brokastis

Griķu mannas putra	150	108	1,7457	1,5051	21,6741	0,0001	0,0015	0,459
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73	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	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		223,227	1,965	6,603	38,613	0,	0,002	0,459

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	80	193	11,5076	11,418	10,2636	0,0001	0	0,0932
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	40	35	0,4944	0,228	7,7324	0	0,004	0,4888
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
<i>Kopā:</i>		567,113	15,78	20,464	78,164	0,001	0,009	5,614

Launags

Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	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
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
<i>Kopā:</i>		194,338	4,48	7,441	26,439	0,	0	0,7
Diena kopā :		984,678	22,225	34,508	143,216	0,001	0,01	6,773

ceturtdiena, 13.marts

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		332,396	6,539	14,565	44,052	0,001	0	1,974

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588
Maltās gaļas mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175
<i>Kopā:</i>		436,254	15,606	21,213	45,262	0,001	0,001	5,785

Launags

Pupiņu pastēte	40	47	2,286	1,9858	4,9852	0,0002	0,0004	0,2194
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Apelsīni	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
<i>Kopā:</i>		207,995	3,226	7,327	31,394	0,001	0,	0,919
Diena kopā :		976,645	25,37	43,104	120,709	0,002	0,001	8,678

piektdiena, 14.marts

Brokastis

Olu kultenis	80	143	7,5358	10,3636	4,1253	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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		258,018	8,143	15,554	20,075	0,	0	1,181	

Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	144	9,3958	9,6882	4,9012	0,0001	0	0,5479	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0001	0	2,6791	9,
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		379,833	17,654	13,871	45,182	0,001	0,005	8,037	

Launags

Vārīta desa (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	55	1,2375	0,264	11,979	0	0	0,528	
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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		276,988	8,863	15,037	25,642	0	0	1,64	
Diena kopā :		926,947	36,199	40,646	101,344	0,001	0,005	10,858	