

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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, 28.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	140	130	6,272	2,9792	18,9834	0,0001	0,0003	2,5088	1,7
Ievārījums zemeņu	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		224,9	7,832	7,387	31,279	0,	0,	3,609	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5,0771	2,8849	5,2628	0,0001	0	0,8302	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,0563	9,328	2,7054	0,0001	0	0,1482	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,7555	1,6242	2,569	0,0004	0	1,1882	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		344,808	15,315	15,08	36,553	0,001	0	2,629	
Launags									
Sviestmaize ar vārīto desu	50	170	3,865	12,345	10,9	0	0	0,76	1;10;7
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	150	45	2,667	1,503	5,475	0	0,0008	0,0024	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		250,679	6,727	13,973	24,471	0	0,003	1,112	
Diena kopā :		820,387	29,874	36,441	92,304	0,001	0,003	7,35	
otrdienā, 29.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3,624	2,508	19,0968	0,0001	0,0006	0,252	7,
Ievārījums ķiršu	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
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Siers	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		255,247	9,019	11,656	28,338	0,	0,001	0,897	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	100	36	2,1255	1,5928	3,2078	0,0001	0	0,6888	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	220	5,9584	9,9736	23,0707	0,0003	0	1,8628	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21	0	0	0,725	
Citronu eļļas mērce	2	15	0,0021	1,6016	0,1295	0	0,0001	0,0005	
Kefīrs	100	48	3,	2,	4,5	0	0	0	7,
Kopā:		327,527	11,861	15,308	32,118	0,	0,	3,277	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7,
Blenderētas zemenes	15	5	0,126	0,063	0,8662	0	0	0,252	
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,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Apelsīni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kopā:		184,579	11,351	6,856	18,547	0	0	1,462	
Diena kopā :		767,28	28,921	35,796	79,883	0,001	0,005	5,057	
trešdienā, 30.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biežputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7,
Ievārījums zemeņu	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		211,457	6,446	7,014	30,903	0,	0,001	1,866	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	120	7,0424	9,695	1,292	0,0002	0	0,1586	1;3

Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1,7
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Kakao krēms	30	88	1,5183	7,2996	4,1136	0	0,003	0,3648	7,
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822	0	0,0025	0,4965	
<i>Kopā:</i>		370,626	12,2	19,927	34,62	0,	0,006	3,713	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	40	130	4,4294	6,49	13,098	0,0002	0,0023	0,0157	1;3;7
Banāni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		180,506	8,041	8,832	25,428	0,	0,004	0,883	
Diena kopā :		762,662	29,996	33,797	89,07	0,	0,006	7,04	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 28.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1,7
Ievārījums zemeņu	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		234,579	8,286	7,613	32,637	0,	0,	3,788	
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	70	143	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0,1729	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,0577	2,2739	3,5966	0,0006	0	1,6636	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Kopā:		416,163	18,512	18,045	44,476	0,001	0	3,429	
Launags									
Sviestmaize ar vārīto desu	50	170	3,665	12,345	10,9	0	0	0,76	1;10;7
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3,556	2,004	7,3	0	0,001	0,0032	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		276,685	7,774	14,524	28,736	0	0,003	1,253	
Diena kopā :		927,427	34,572	40,182	105,849	0,001	0,003	8,47	
otrdiena, 29.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4,53	3,135	23,871	0,0001	0,0008	0,315	7,
Ievārījums ķiršu	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
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		316,03	11,696	13,956	35,469	0,	0,001	1,175	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,1882	2,3892	4,8117	0,0002	0	1,0332	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu	130	286	7,7459	12,9657	29,9919	0,0004	0	2,4216	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0,93	0,168	1,452	0	0	0,87	
Citronu eļļas mērce	3	22	0,0031	2,4024	0,1942	0	0,0002	0,0008	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Kopā:		444,683	16,367	20,925	43,2	0,001	0,	4,326	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336	
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,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Apelsīni	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		235,613	15,26	7,492	25,71	0	0	1,896	
Diena kopā :		1057,811	41,43	49,814	123,135	0,001	0,008	7,003	
trešdiena, 30.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biežputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7,
Ievārījums zemeņu	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,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		229,794	7,205	7,428	33,768	0,	0,001	1,984	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	

Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1;7
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Kakao krēms	40	118	2,0244	9,7328	5,4848	0	0,004	0,4864	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
<i>Kopā:</i>		520,833	17,016	27,752	49,481	0,	0,009	4,83	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		297,098	13,366	14,932	44,466	0,	0,007	1,503	
Diena kopā :		986,24	39,48	42,672	108,958	0,	0,009	8,709	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

pirmdienā, 28.aprīlis

Brokastis

Prosas biežputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912
levārijums zemeņu	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
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
Kopā:		280,768	2,815	7,713	50,288	0,001	0,002	1,112

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,3116	1,9092	7,4764	0,0001	0	0,8653
Cūkgaļas gulašs	80	161	8,992	12,4962	3,2512	0,0001	0	0,2372
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544
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
Kopā:		448,163	16,157	17,129	57,108	0,	0,005	4,628

Launags

Sviestmaize ar vārīto desu	50	170	3,665	12,345	10,9	0	0	0,76
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu bezlaktozes	200	59	3,556	2,004	7,3	0	0,001	0,0032
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
Kopā:		276,685	7,774	14,524	28,736	0	0,003	1,253
Diena kopā :		1045,162	23,676	34,195	160,187	0,001	0,007	8,236

otrdienā, 29.aprīlis

Brokastis

Rīsu biežputra bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315
levārijums ķiršu	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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		324,845	1,821	11,744	53,131	0,001	0	0,315

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457
Makaroni ar maltu cūkgaļu	180	322	11,7036	15,4467	33,8526	0,0003	0	1,9755
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	70	12	1,085	0,196	1,694	0	0	1,015
Citronu eļļas mērce	3	22	0,0031	2,4024	0,1942	0	0,0002	0,0008
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05
Kopā:		453,25	16,095	22,316	46,59	0,	0,003	6,498

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
Apelsīns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3,556	2,004	7,3	0	0,001	0,0032
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0
Kopā:		283,913	6,054	10,156	41,686	0	0,003	1,551
Diena kopā :		1062,007	23,97	44,216	141,407	0,002	0,006	8,365

trešdienā, 30.aprīlis

Brokastis

Prosas biežputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912
levārijums zemeņu	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
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		274,315	2,841	7,764	48,3	0,001	0	1,112

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	60	192	11,453	13,8947	5,4346	0,0001	0	0,0191
------------------	----	-----	--------	---------	--------	--------	---	--------

Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0001	0	2,6791	9,
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Bezlaktozes piena pudiņš	40	72	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
<i>Kopā:</i>		<i>487,981</i>	<i>16,073</i>	<i>19,366</i>	<i>61,274</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>5,274</i>	
Launags									
Dārzeņu assorti	100	18	0,9158	0,1992	3,0558	0	0	2,2183	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Pupiņu pastēte	30	35	1,7145	1,4894	3,7389	0,0001	0,0003	0,1646	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>182,23</i>	<i>4,69</i>	<i>7,767</i>	<i>23,121</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,383</i>	
Diena kopā :		944,526	23,604	34,897	132,695	0,001	0,007	8,769	

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, 28.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,
Cūkgāļas gulašs	90	184	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		555,044	23,577	22,159	64,217	0,001	0	5,192	
Launags									
Sviestmaize ar vārīto desu	60	204	4,398	14,814	13,08	0	0	0,912	1;10;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59	3,556	2,004	7,3	0	0,001	0,0032	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		327,454	8,744	17,068	34,576	0	0,003	1,615	
otrdienā, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	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 cūkgāļu	200	440	11,9168	19,9472	46,1414	0,0007	0	3,7255	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1,24	0,224	1,936	0	0	1,16	
Citronu eļļas mērce	3	22	0,0031	2,4024	0,1942	0	0,0002	0,0008	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7,
Kopā:		636,327	22,478	29,963	62,218	0,001	0,	5,92	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		297,614	14,975	16,041	46,583	0,	0,007	1,761	
trešdienā, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,376	3,537	4,113	0,075	0,275	2,752	
Kakao krēms	40	118	2,0244	9,7328	5,4848	0	0,004	0,4864	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	

Nedēļas Ēdienkarte

Veģetārā

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, 28.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3,3599	2,0208	17,4281	0,0001	0	1,1219	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	334	8,3268	18,3336	33,7772	0,0021	0	1,6664	3,
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:		674,926	17,062	26,072	91,339	0,003	0,006	8,195	
otrdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	200	91	2,9767	4,3778	10,0549	0,0009	0	3,3797	1;9
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,9528	10,2142	49,4294	0,0007	0	4,0885	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
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:		673,724	15,925	23,436	91,308	0,002	0,	11,12	
trešdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6,6353	12,5395	19,905	0,0009	0	1,9648	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,376	3,537	4,113	0,075	0,275	2,752	
Kakao krēms	40	118	2,0244	9,7328	5,4848	0	0,004	0,4864	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,0816	18,9152	0	0,004	0,7944	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		636,681	15,828	26,933	80,314	0,001	0,008	8,385	

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
pirmdienā, 28.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,
Cūkgāļas gulašs	100	204	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1,
Kopā:		769,699	31,581	25,899	100,275	0,001	0	8,231	
otrdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	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 cūkgāļu	230	507	13,7043	22,9393	53,0626	0,0008	0	4,2843	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1,55	0,28	2,42	0	0	1,45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
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:		842,152	29,08	35,969	91,437	0,001	0,	9,313	
trešdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	211	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,376	3,537	4,113	0,075	0,275	2,752	
Kakao krēms	50	147	2,5305	12,166	6,856	0	0,005	0,608	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,