

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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, 7. Aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	140	130	6,272	2,9792	18,9834	0,0001	0,0003	2,5088	1;7
Ievārījums	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,
Cūkgāļas 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,
Īdens 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	3,665	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	
Otrdiena, 8. Aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3,624	2,508	19,0968	0,0001	0,0006	0,252	7,
Ievārījums	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 cūkgāļu	100	36	2,1255	1,5928	3,2078	0,0001	0	0,6888	1;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu 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									
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	
Kopā:		180,506	8,041	8,832	25,428	0,	0,004	0,883	
Diena kopā :		763,28	28,921	35,796	85,883	0,001	0,005	5,057	
Trešdiena, 9. Aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra	130	117	4,8867	2,6059	18,6069	0,0001	0,0006	0,7657	7,
Ievārījums	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	
<i>Kopā:</i>		211,457	6,446	7,014	30,903	0,	0,001	1,866	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	40	120	7,0424	9,695	1,292	0,0002	0	0,1586	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7,
Balto redīsu un gurķu salāti									
ar krējumu	60	26	0,7194	1,8834	1,3404	0	0	0,5928	7,
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	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		370,626	12,2	19,927	34,62	0,	0,006	3,713	
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	
Bumbieri	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		184,579	11,351	6,856	18,547	0	0	1,462	
<i>Diena kopā :</i>		766,662	29,996	33,797	84,07	0,	0,006	7,04	

Ceturtdiena, 10. Aprīlis

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,1984	15,7315	0,0001	0,0002	2,304	1;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7,
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>		211,111	8,158	6,115	29,438	0,	0,003	3,404	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1,51	5,7842	3,608	0,0001	0	1,5865	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Tītara maltās gaļas mērce	70	87	8,8784	3,6582	4,7632	0,0001	0	0,3776	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,6312	1,5992	1,3008	0,0001	0,0002	0,4452	
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>		358,775	14,871	12,921	45,792	0,	0,001	5,478	
Launags									
Omlete ar sieru	50	98	5,994	7,5412	1,1452	0,0003	0,0001	0,0132	3;7
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Dārzenų 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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		189,08	7,817	11,992	12,101	0,	0,002	1,797	
<i>Diena kopā :</i>		758,965	30,846	31,028	87,33	0,001	0,006	10,679	

Piektdiena, 11. Aprīlis

Brokastis									
Mannā biežputra	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	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>		225,393	7,167	6,702	33,939	0,	0,004	2,082	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	66	5,5115	3,3157	3,3495	0,0001	0	1,586	4,
Cūkgaļas teftelis	40	89	5,6399	5,408	4,4635	0	0	0,1857	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1;7

Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0,0002	0	1,1875
Ābolu dzēriens	100	26	0,0891	0,1758	5,8106	0	0,0025	0,58
<i>Kopā:</i>		317,942	14,236	13,449	34,135	0,	0,003	5,778

Launags

"Vanīlas biezpiena sierīņš									
""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7,
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	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:		232,158	9,289	13,663	17,864	0	0	0,875	
Diena kopā :		775,493	30,691	33,814	85,938	0,001	0,007	8,734	

Nedēļas Ēdienkarte

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
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pirmdiena, 7. Aprīlis

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
levārijums	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,
Cūkgāļas 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, 8. Aprīlis

Brokastis

Rīsu putra	150	143	4,53	3,135	23,871	0,0001	0,0008	0,315	7,
levārijums	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 cūkgāļu	150	54	3,1882	2,3892	4,8117	0,0002	0	1,0332	1;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	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

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: 297,098 13,366 14,932 44,466 0, 0,007 1,503

Diena kopā : 1057,811 41,43 49,814 123,135 0,001 0,008 7,003

Trešdiena, 9. Aprīlis

Brokastis

Kukurūzas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7,
levārijums	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	
<i>Kopā:</i>		229,794	7,205	7,428	33,768	0,	0,001	1,984	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Kartupeļu biežputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,8393	2,1973	1,5638	0	0	0,6916	7,
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	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		520,833	17,016	27,752	49,481	0,	0,009	4,83	
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	
Bumbieri	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		235,613	15,26	7,492	25,71	0	0	1,896	
Diena kopā :		986,24	39,48	42,672	108,958	0,	0,009	8,709	

Ceturtdiena, 10.Aprīlis

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	130	113	4,992	2,3816	17,0425	0,0001	0,0003	2,496	1;7
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	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>		246,496	9,532	6,464	35,773	0,	0,003	4,146	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Titara maltās gaļas mērce	90	112	11,4151	4,7034	6,1241	0,0001	0	0,4856	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0,8838	2,239	1,821	0,0002	0,0004	0,6234	
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>		461,19	19,158	17,656	56,664	0,001	0,001	6,874	
Launags									
Omlete ar sieru	80	156	9,5904	12,066	1,8323	0,0005	0,0002	0,0212	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,
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>		263,209	11,728	16,567	16,186	0,001	0,003	2,03	
Diena kopā :		970,895	40,418	40,687	108,623	0,001	0,008	13,05	

Piektdiena, 11.Aprīlis

Brokastis									
Mannā biežputra	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									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4,
Cūkgaļas teftelis	60	134	8,4598	8,112	6,6953	0,0001	0	0,2786	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1;7

Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712
Biešu salāti	60	50	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>		431,622	20,423	18,429	44,892	0,001	0,004	7,636

Launags

"Vanīlas 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	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0
<i>Kopā:</i>		243,608	9,604	13,713	20,264	0	0	1,1
Diena kopā :		901,389	37,323	38,87	99,1	0,001	0,008	10,818

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa

BD 3-6

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

Enerģētiskā Olbaltumv

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

Pirmdienā, 7. Aprīlis

Brokastis

Prosas biezputra bez

piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912
ievārījums	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
Gurķis	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

Dienas kopā: 1045,162 23,676 34,195 160,187 0,001 0,007 8,236

Otrdienā, 8. Aprīlis

Brokastis

Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315
ievārījums	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 un dārzeņiem	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
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512
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
Trešdiena, 9.Aprīlis								
Brokastis								
Prosas biezputra bez								
piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912
ievārījums	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,								
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346
Rīsu pudiņš	40	72	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0
Kopā:		487,981	16,073	19,366	61,274	0,	0,007	5,274
Launags								
Dārzeņu asorti	100	18	0,9158	0,1992	3,0558	0	0	2,2183
3,								
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Pupu 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
Kopā:		182,23	4,69	7,767	23,121	0,	0,	2,383
Diena kopā :		944,526	23,604	34,897	132,695	0,001	0,007	8,769
Ceturtdiena, 10.Aprīlis								
Brokastis								
Kukurūzas biezputra bez								
piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
ievārījums	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
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:		329,91	3,306	12,269	52,753	0,001	0,003	1,974
Pusdienas								
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798
Titara maltās gaļas mērce	70	87	8,8784	3,6582	4,7632	0,0001	0	0,3776
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0,8838	2,239	1,821	0,0002	0,0004	0,6234
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218
Kopā:		380,404	15,231	15,411	45,568	0,001	0,001	5,866
Launags								
Omlete	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265
3,								
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	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	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0
Kopā:		298,252	12,3	16,066	25,111	0,	0,003	1,136
Diena kopā :		1008,565	30,838	43,746	123,432	0,002	0,007	8,976
Piektdiena, 11.Aprīlis								

Brokastis

Griķu mannas putra	150	108	1,7457	1,5051	21,6741	0,0001	0,0015	0,459
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
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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0
<i>Kopā:</i>		<i>263,301</i>	<i>2,473</i>	<i>10,616</i>	<i>39,234</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>0,559</i>

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Tvaicētas cūkgaļas									
Iedītes	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	50	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>		<i>467,871</i>	<i>25,019</i>	<i>20,996</i>	<i>43,686</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>7,367</i>	

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	8,
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	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
<i>Kopā:</i>		<i>278,86</i>	<i>5,24</i>	<i>11,43</i>	<i>48,74</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,55</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1010,031</i>	<i>32,731</i>	<i>43,041</i>	<i>131,66</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>9,476</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

Svars (g) vērtība (kkal) vielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

Pirmdiena, 7. 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	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		
-------	--	---------	-------	--------	--------	---	-------	-------	--	--

Otrdiena, 8. 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	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		
-------	--	---------	--------	--------	--------	----	-------	-------	--	--

Trešdiena, 9. Aprīlis

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1,3	
------------------	----	-----	---------	---------	-------	--------	---	--------	-----	--

Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78		7,
---------------------	-----	-----	--------	--------	---------	--------	---	------	--	----

Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,0791	2,8251	2,0106	0	0	0,8892		7,
---	----	----	--------	--------	--------	---	---	--------	--	----

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		
-------------	----	----	-------	--------	---------	---	--------	--------	--	--

Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0		
------------------	-----	---	--------	-------	------	---	---	---	--	--

Kopā:		580,055	18,88	28,952	59,415	0,	0,009	6,287		
-------	--	---------	-------	--------	--------	----	-------	-------	--	--

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	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	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0		
-----------	-----	---	-------	-------	-------	---	---	---	--	--

Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
----------	-----	----	------	------	------	---	---	-----	--	--

Kopā:		225,254	13,53	7,26	25,325	0	0	1,896	
Ceturtdiena, 10. Aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Tītara maltās gaļas mērce	80	100	10,1468	4,1808	5,4436	0,0001	0	0,4316	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,5588	2,0812	0,0002	0,0004	0,7124	
Elļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		567,955	19,584	22,342	72,498	0,001	0,002	7,95	
Launags									
Omlete ar sieru	100	196	11,988	15,0825	2,2904	0,0006	0,0003	0,0265	3;7
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,
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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		348,899	15,516	19,809	26,248	0,001	0,003	2,936	
Piektdiena, 11. Aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,8698	9,464	7,8112	0,0001	0	0,325	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,4085	4,7399	1,9586	0	0	0,0307	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Kopā:		555,179	23,423	23,848	60,371	0,001	0,	7,867	
Launags									
"Vanīlas 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	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		255,967	9,61	13,726	23,26	0	0,003	1,1	

Nedēļas Ēdienkarte

Veģetārā

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 7.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, 8.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, 9.Aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6,6353	12,5395	19,905	0,0009	0	1,9648	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,0791	2,8251	2,0106	0	0	0,8892	7,
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	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
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	
Ceturtdiena, 10.Aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	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,
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,0004	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	82	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:		649,401	14,762	26,088	88,378	0,002	0,003	12,055	
Piektdiena, 11.Aprīlis									
Pusdienas									
Krēmīgā dārzeņu zupa	150	79	2,4863	3,8901	8,6749	0,0008	0	2,5474	7;9
Siera kotlete	70	220	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	67	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Kopā:		593,546	26,443	27,056	59,732	0,001	0,	8,521	

Bal
T. Borskā

Nedēļas Ēdienkarte

Bezlaktozes

Grupa

1.-4.klase

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, 7.Aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,3116	1,9092	7,4764	0,0001	0	0,8653	
Cūkgaļas gulašs	100	201	11,24	15,6202	4,064	0,0001	0	0,2965	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	59	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
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:		642,318	21,946	21,7	88,953	0,001	0,006	7,261	
Otrdiena, 8.Aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,7251	17,9525	41,5273	0,0006	0	3,353	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	90	15	1,395	0,252	2,178	0	0	1,305	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Kopā:		578,638	16,53	27,903	58,495	0,001	0,004	9,335	
Trešdiena, 9.Aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	9,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Rīsu pudiņš	40	72	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,0816	18,9152	0	0,004	0,7944	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		553,135	17,7	21,444	70,558	0,001	0,007	7,573	
Ceturtdiena, 10.Aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Tītara maltās gaļas mērce	100	125	12,6835	5,226	6,8045	0,0001	0	0,5395	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1,2625	3,1985	2,6015	0,0003	0,0005	0,8905	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
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	
Kopā:		586,251	22,177	25,693	67,254	0,001	0,002	8,306	
Piektdiena, 11.Aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	223	15,4218	14,67	7,3178	0,0001	0	0,0257	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16	
Kopā:		600,846	25,964	21,946	72,83	0,001	0,005	9,797	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9. klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 7. 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	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, 8. 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 dārzeniem	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, 9. Aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7,
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		775,059	25,298	34,898	87,019	0,001	0,01	9,267	
Ceturtdiena, 10. Aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Tītara maltās gaļas mērce	100	125	12,6835	5,226	6,8045	0,0001	0	0,5395	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1,2625	3,1985	2,6015	0,0003	0,0005	0,8905	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		705,128	24,883	27,225	90,575	0,001	0,002	10,14	
Piektdiena, 11. Aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,8698	9,464	7,8112	0,0001	0	0,325	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,4085	4,7399	1,9586	0	0	0,0307	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Kopā:		715,01	28,801	26,241	88,254	0,001	0,	11,522	