

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 14.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	100	95	3,02	2,09	15,914	0,0001	0,0005	0,21	7,
ļavārijums	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,
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>179,263</i>	<i>6,115</i>	<i>5,802</i>	<i>25,436</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>0,855</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar									
kartupeļiem un gaļu	120	108	4,9756	7,6981	4,8524	0,0001	0,0004	1,138	
Risotto ar vistas gaļu	120	167	8,0858	6,9572	17,6532	0,0002	0	2,4655	9,
Kāpostu un redīsu									
salāti ar kefīra mērci									
un zaļumiem	60	23	0,9978	1,0692	2,3102	0,0003	0	1,2841	7,
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		<i>354,054</i>	<i>13,943</i>	<i>17,338</i>	<i>35,314</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>4,966</i>	
Launags									
Karstmaize ar desu									
un sieru	40	150	5,2667	9,3667	11,02	0	0	0,7	1;10;3;7
Kakao 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	
Banāni	50	44	0,6	0,1	10,	0	0	0,9	
<i>Kopā:</i>		<i>235,742</i>	<i>7,558</i>	<i>11,256</i>	<i>25,64</i>	<i>0</i>	<i>0,002</i>	<i>2,238</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>769,059</i>	<i>27,616</i>	<i>34,396</i>	<i>86,39</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>8,06</i>	
otrdiena, 15.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,0001	0,0001	0,81	1;7
ļavārijums	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	
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>		<i>197,236</i>	<i>6,365</i>	<i>7,097</i>	<i>27,393</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>1,91</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	120	55	1,6359	2,5925	6,0736	0,0001	0	2,3083	9,
Sautēta cūkgaļa ar									
dārzeņiem	50	69	5,4255	4,8957	0,7805	0,0002	0	0,4452	
Vārīta pasta -									
makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1,
Svaigu dārzeņu									
salāti ar eļļas mērci	60	30	0,6457	2,5074	1,4392	0	0,0002	0,5618	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53	0	0	0,825	1,
<i>Kopā:</i>		<i>436,102</i>	<i>14,353</i>	<i>14,557</i>	<i>55,844</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>6,393</i>	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	124	9,182	4,5825	11,3491	0,0002	0,0023	0,4834	1;3;7
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>152,222</i>	<i>9,512</i>	<i>6,626</i>	<i>13,575</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>0,483</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>785,56</i>	<i>30,23</i>	<i>28,28</i>	<i>96,812</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>8,786</i>	

trešdiena, 16.aprīlis**Brokastis**

Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,5428	0,0001	0,0001	1,034	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	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	

Kopā: 158,154 5,32 6,27 20,795 0, 0, 1,704

Pusdienas**Cūkgaļas bumbiņa**

piena mērcē	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	70	52	1,484	0,0742	10,9816	0,0001	0	1,5582	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,1152	3,0642	0,0001	0,0003	2,0736	
Putukrējums	30	82	1,6639	6,6061	3,828	0	0,0008	0,0031	1;7
Ogu ķīselis	80	69	0,224	0,0714	16,5508	0	0,0035	0,6951	

Kopā: 376,967 11,788 18,493 39,745 0, 0,005 5,121

Launags**Piena zupa ar**

makaroniem	100	59	2,8425	1,41	8,9405	0,0001	0,001	0,255	1;7
Ābols	70	38	0,35	0,21	8,68	0	0	2,31	
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,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,

Kopā: 237,68 9,128 11,255 25,041 0, 0,001 3,24

Diena kopā : 772,8 26,236 36,018 85,58 0,001 0,006 10,065

ceturtdiena, 17.aprīlis**Brokastis**

Vārīta ola	50	64	4,874	4,2762	1,1642	0,0002	0	0,0132	3,
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	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	

Kopā: 141,833 6,439 8,668 9,116 0, 0 0,888

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	120	76	0,8748	6,1236	4,542	0,0001	0	1,7868	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1,
Vistas gaļas gulašs	50	76	4,8379	4,9628	2,7215	0	0	0,3552	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0,7587	1,9191	2,3557	0,0001	0,0001	1,5495	
Rabarberu dzēriens	100	27	0,132	0,022	6,296	0	0,006	0,704	

Kopā: 321,812 9,221 13,708 40,047 0, 0,006 5,536

Launags

Prjāniki	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Bumbieri	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7	0	0	0	7,

Kopā: 310,815 5,745 10,825 47, 0 0 0,35

Diena kopā : 774,46 21,405 33,2 96,164 0,001 0,006 6,774

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

Enerģētiskā Olbaltu

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

pirmdienā, 14.aprīlis

Brokastis

Rīsu putra	130	124	3,926	2,717	20,6882	0,0001	0,0006	0,273	7,
levārijums	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,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		208,578	7,151	6,454	30,214	0,	0,001	0,918	

Pusdienas

Biešu zupa ar									
kartupeļiem un gaļu	150	136	6,2194	9,6227	6,0655	0,0001	0,0005	1,4225	
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10,1073	8,6965	22,0665	0,0002	0	3,0819	9,
Kāpostu un redīsu									
salāti ar kefīra mērci									
un zaļumiem	70	27	1,1641	1,2474	2,6952	0,0004	0	1,4981	7,
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		427,871	17,316	21,42	41,18	0,	0,005	5,961	

Launags

Karstmaize ar desu									
un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Kakao 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	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Kopā:		354,759	10,791	16,04	41,15	0	0,002	3,488	
Diena kopā :		991,208	35,258	43,914	112,544	0,	0,008	10,367	

otrdiena, 15.aprīlis

Brokastis

Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
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:		294,466	9,973	8,647	44,543	0,	0,003	3,215	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9,
Sautēta cūkgaļa ar									
dārzeņiem	70	96	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	1,
Svaigu dārzeņu									
salāti ar eļļas mērci	70	35	0,7533	2,9253	1,6791	0	0,0002	0,6554	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		553,677	17,697	18,342	71,37	0,001	0	8,147	

Launags

Biezpiena sacepums	80	159	11,8054	5,8918	14,5916	0,0003	0,003	0,6215	1;3;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		187,651	12,135	7,935	16,818	0,	0,003	0,622	
Diena kopā :		1035,794	39,804	34,924	132,73	0,002	0,006	11,983	

trešdiena, 16.aprīlis

Brokastis									
Kukurūzas putra	130	91	4,628	2,2204	13,7056	0,0001	0,0001	1,3442	7,
Ievārījums	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>179,804</i>	<i>6,518</i>	<i>6,807</i>	<i>23,962</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,014</i>	

Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa									
piena mērcē	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192	
Putukājums	30	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>471,242</i>	<i>13,456</i>	<i>20,748</i>	<i>56,15</i>	<i>0,</i>	<i>0,006</i>	<i>6,878</i>	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Ābols	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,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	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>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>946,395</i>	<i>30,988</i>	<i>39,655</i>	<i>115,742</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>13,475</i>	

ceturtdiena, 17.aprīlis

Brokastis									
Vārīta ola	70	90	6,8236	5,9868	1,63	0,0003	0,0001	0,0186	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>179,779</i>	<i>8,834</i>	<i>10,454</i>	<i>11,986</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,119</i>	

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,0935	7,6545	5,6775	0,0001	0	2,2335	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1,
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,7731	6,9478	3,8101	0,0001	0	0,4974	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1,
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>		<i>422,63</i>	<i>12,31</i>	<i>17,713</i>	<i>53,</i>	<i>0,</i>	<i>0,009</i>	<i>7,052</i>	

Launags									
Prjāniki	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Bumbieri	80	45	0,632	0,2	9,76	0	0	0,56	
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7	0	0	0	7,
<i>Kopā:</i>		<i>327,534</i>	<i>5,982</i>	<i>10,9</i>	<i>50,66</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,56</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>929,943</i>	<i>27,125</i>	<i>39,067</i>	<i>115,646</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>8,731</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Bezglutēna un bezlaktozes

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

pirmdienā, 14.aprīlis

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
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:		236,276	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	
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10,1073	8,6965	22,0665	0,0002	0	3,0819	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,3432	1,9189	0	0,0002	0,7491	
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:		498,515	17,511	22,806	55,61	0,001	0,005	6,055	

Launags

Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Banāni	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 :		971,912	25,094	38,791	140,903	0,002	0,006	9,168	

otrdienā, 15.aprīlis

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	4	29	0	3,2	0	0	0	0	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		294,12	2,733	10,458	47,27	0,001	0	0,968	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	165	13,0212	11,7498	1,8732	0,0005	0	1,0686	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Kopā:		559,756	17,953	21,842	72,724	0,001	0,001	6,606	

Launags

Bezglutēna pankūka	80	178	1,0358	5,8816	30,3919	0,0001	0,0004	0	3,
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	

Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		225,297	1,658	6,1	40,888	0,	0,	0,49	
Diena kopā :		1079,173	22,345	38,4	160,882	0,002	0,001	8,064	
trešdiena, 16.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	
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>		260,774	3,426	7,509	45,919	0,001	0	2,074	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	224	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	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192	
Rīsu pudiņš	40	72	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		550,95	18,047	21,645	69,738	0,	0,008	6,354	
Launags									
Bezglutēna makaronu									
zupa bez piena	150	66	0,5212	0,6712	14,2866	0,0001	0,0004	0,1688	
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	
Vegāniskais Čedaras									
siers	15	45	0	3,6	3,15	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		266,855	1,108	9,54	44,027	0,	0,	3,469	
Diena kopā :		1078,579	22,582	38,694	159,684	0,002	0,008	11,897	
ceturtdiena, 17.aprīlis									
Brokastis									
Vārīta ola	50	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	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		219,297	10,219	10,96	18,983	0,	0	0,227	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	97	1,1415	7,6575	6,1395	0,0001	0	2,451	
Bezglutēna maizes									
grauzdīņi	5	12	0,145	0,342	1,985	0	0	0	
Vistas gaļas gulašs	70	106	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>		422,167	12,113	17,853	52,877	0,	0,009	7,079	
Launags									
Cepta bezglutēna									
maize ar cukuru un									
kanēli	60	249	1,3948	16,1239	25,0914	0	0,006	0,0319	
Auglis	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>		306,744	2,575	16,45	37,303	0	0,006	0,732	
Diena kopā :		948,208	24,907	45,263	109,163	0,001	0,015	8,038	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

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

pirmdienā, 14.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,4764	11,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7,
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:		625,675	24,795	29,283	64,762	0,001	0,007	8,923	

Launags

Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Kakao 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	
Banāni	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	

otrdiena, 15.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9,7659	8,8124	1,4049	0,0004	0	0,8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,3432	1,9189	0	0,0002	0,7491	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		668,597	21,701	22,409	85,117	0,002	0	9,049	

Launags

Biezpiena sacepums	90	177	13,1171	6,5464	16,2129	0,0003	0,0033	0,6906	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		232,819	13,763	10,607	20,661	0,	0,003	0,691	

trešdiena, 16.aprīlis

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa									
piena mērcē	80	147	8,9005	9,8072	5,8063	0,0002	0	0,9038	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192	
Smalkmaizīte	70	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		638,736	22,856	24,589	79,425	0,	0,006	8,758	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	1;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,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Kopā:		325,099	12,435	12,805	40,101	0,	0,002	4,71	

ceturtdiena, 17.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,0002	0	2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1,
Vistas gaļas gulašs	90	136	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:		583,589	17,462	22,893	75,778	0,001	0,009	9,545	

Launags

Pjaniki	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Bumbieri	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7,
Kopā:		383,68	7,79	11,95	60,45	0	0	0,7	

Nedēļas Ēdienkarte

Veģetārā

Grupa

1.-4.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	344	12,8584	18,2697	32,104	0,0002	0	2,8098	1;3;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1,3304	1,4256	3,0802	0,0004	0	1,7121	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		613,841	24,635	28,296	64,347	0,001	0	9,469	
otrdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	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	230	5,0158	4,2619	42,8293	0,0021	0,001	1,8137	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,9686	3,7611	2,1588	0	0,0003	0,8427	
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:		652,391	14,404	23,968	93,921	0,002	0,008	10,336	
trešdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	90	126	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	49	0,658	3,6316	3,5077	0,0002	0,0004	2,3688	
Smalkmaizīte	70	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		635,422	18,284	24,586	83,658	0,001	0,006	10,294	
ceturtdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1,
Dārzeni siera mērcē	90	76	4,0374	5,3802	2,8881	0,0004	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:		517,304	12,592	19,459	72,206	0,001	0,009	11,528	

Nedēļas Ēdienkarte

Bezlaktozes

Grupa

1.-4.klase

Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

pirmdienā, 14.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa ar								
kartupeļiem un gaļu	200	181	8,2926	12,8302	8,0873	0,0002	0,0007	1,8967
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,4764	11,5954	29,422	0,0003	0	4,1092
Svaigu dārzeņu								
salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,3432	1,9189	0	0,0002	0,7491
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
Kopā:		615,615	24,665	28,283	64,627	0,001	0,007	8,923

otrdienā, 15.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854
Sautēta cūkgaļa ar								
dārzeņiem	90	124	9,7659	8,8124	1,4049	0,0004	0	0,8014
Vārīta pasta -								
makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55
Kāpostu salāti ar								
zaļumiem un eļļu	90	57	1,278	3,7764	4,5756	0,0001	0,0009	2,6001
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
Kopā:		655,292	15,649	20,759	91,813	0,001	0,001	9,937

trešdienā, 16.aprīlis

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	224	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
Burkānu salāti ar eļļu	70	49	0,658	3,6316	3,5077	0,0002	0,0004	2,3688
Rīsu pudiņš	40	72	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
Kopā:		625,601	20,407	21,969	84,498	0,001	0,008	8,071

ceturtdienā, 17.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19
Vistas gaļas gulašs	90	136	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
Kopā:		572,213	17,136	22,692	73,824	0,001	0,009	9,645

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

Enerģētiskā Olbaltu

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

pirmdiena, 14.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa ar

kartupeļiem un gaļu 200 181 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,

Risotto ar vistas gaļu 230 320 15,4979 13,3347 33,8353 0,0003 0 4,7256 9,

Kāpostu un redīsu

salāti ar kefīra mērci

un zaļumiem 90 34 1,4967 1,6038 3,4653 0,0004 0 1,9261 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: 734,228 28,774 32,72 79,59 0,001 0,007 10,733

otrdiena, 15.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu zupa 200 91 2,7266 4,3208 10,1227 0,0002 0 3,8472 9,

Sautēta cūkgaļa ar

dārzeņiem 100 138 10,851 9,7915 1,561 0,0004 0 0,8905

Vārīta pasta -

makaroni 200 397 1,12 6,2 72, 0,0008 0 3,4 1,

Svaigu dārzeņu

salāti ar eļļas mērci 90 45 0,9686 3,7611 2,1588 0 0,0003 0,8427

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: 860,143 25,634 26,476 116,229 0,002 0 12,264

trešdiena, 16.aprīlis

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa

piena mērcē 90 166 10,013 11,0331 6,5321 0,0002 0 1,0168 1,3;7

Vārīti kartupeļi 200 149 4,24 0,212 31,376 0,0002 0 4,452

Burkānu salāti ar eļļu 90 64 0,864 4,6728 4,5963 0,0002 0,0004 3,1104

Smalkmaizīte 70 181 4,3682 5,3902 29,5596 0,0003 0,0046 0,159 1,3

Piens Skolas 200 96 6,4 4, 9, 0 0 0 7,

Rudzu maize 40 104 3,44 0,56 20,08 0 0 2,2 1,

Kopā: 760,759 27,357 28,838 100,013 0,001 0,006 11,776

ceturtdiena, 17.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa 250 159 1,8225 12,7575 9,4625 0,0002 0 3,7225

Baltmaizes grauzdiņi 10 28 0,78 0,41 5,14 0 0 0,38 1,

Vistas gaļas gulašs 100 151 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 200 54 0,264 0,044 12,592 0 0,012 1,408

Rudzu maize 40 104 3,44 0,56 20,08 0 0 2,2 1,

Kopā: 760,792 22,07 27,632 104,167 0,001 0,012 12,857