

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
otrdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,0001	0,0001	0,81	1;7
Ievārījums ķiršu	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,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		181,293	7,115	6,568	23,421	0,	0,	1,38	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	100	39	1,3697	2,1601	3,5889	0,0001	0	1,7423	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,7838	8,0247	1,8493	0,0003	0	0,6055	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		448,101	12,694	18,881	50,742	0,001	0,	5,776	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	60	55	9,6	0,504	3,	0	0	0	7,
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	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
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:		144,642	11,02	5,022	13,452	0	0,002	0,77	
Diena kopā :		955,319	31,163	35,447	122,726	0,001	0,003	8,695	
trešdiena, 23.aprīlis									
Brokastis									
Olu kultenis	50	64	4,874	4,2762	1,1642	0,0002	0	0,0132	3;7
Baltmaize	20	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,
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:		154,917	6,664	8,833	11,622	0,	0,002	0,783	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8,7793	9,3126	3,5296	0	0	0,1992	1;3
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Piena mērce	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,5535	0,0001	0,0002	1,728	
Mannā biezputra	80	72	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Ogu ķīselis	80	78	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		345,061	13,888	16,506	47,19	0,	0,007	3,71	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
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,
Kopā:		247,811	4,723	6,3	22,41	0	0	1,81	

Diena kopā :		797,789	25,275	31,639	81,222	0,	0,009	6,304	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra	120	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	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		175,295	5,637	6,908	22,636	0,	0,003	1,945	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1,51	5,7842	3,608	0,0001	0	1,5865	
Plovs ar cūkgaļu	130	262	9,9637	10,7714	31,2854	0,0005	0	1,5417	
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0,0002	0	1,1875	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Kopā:		447,768	16,686	22,103	45,683	0,001	0	4,316	
Launags									
Sviestmaize ar sieru	30	112	4,41	6,94	7,95	0	0	0,525	1;7
Bumbiers	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		160,493	4,983	7,153	18,492	0	0,002	1,015	
Diena kopā :		783,556	27,306	36,165	86,811	0,001	0,005	7,276	
piektdiena, 25.aprīlis									
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,0496	12,6514	0,0001	0,0001	1,2408	7,
Ievārījums zemeņu	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
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	
Kopā:		189,44	8,705	9,445	27,601	0,	0,002	2,241	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	120	40	1,0105	1,3278	5,9165	0,0001	0,0004	1,7738	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Zivju kotlete mājas gaumē	40	93	7,4952	6,2973	1,4394	0	0	0,1139	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Saldā krējuma mērce	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,0825	1,1405	0	0	0,38	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kopā:		285,889	12,051	12,985	29,248	0,	0,003	5,557	
Launags									
Sausās brokastu pāslas	30	165	0	0	0	0	0	0,84	1;5;7;8
Piens	130	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7,
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		228,567	9,437	6,459	32,115	0	0,004	2,142	
Diena kopā :		713,896	30,193	28,888	88,964	0,	0,01	9,94	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
Ievārījums ķiršu	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,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		235,299	9,389	7,911	31,921	0,	0,	1,785	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,0546	3,2402	5,3834	0,0001	0	2,6134	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,4362	10,3174	2,3776	0,0004	0	0,7785	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		520,095	15,465	24,912	61,421	0,001	0,	7,851	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12,8	0,672	4,	0	0	0	7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Gurķi	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:		206,867	15,396	5,518	23,162	0	0,003	1,34	
Diena kopā :		962,88	36,287	42,846	144,123	0,006	0,004	11,246	
trešdiena, 23.aprīlis									
Brokastis									
Olu kultenis	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	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:		237,721	10,888	11,739	21,033	0,	0,003	1,361	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Piena mērce	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Mannā biezputra	100	72	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Ogu ķīselis	100	78	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		555,509	20,669	22,938	65,586	0,	0,009	5,727	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Āboli	80	56	0,79	0,25	12,2	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,
<i>Kopā:</i>		<i>351,73</i>	<i>5,28</i>	<i>6,575</i>	<i>26,52</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,44</i>	
Diena kopā :		1144,96	36,838	41,252	113,139	0,001	0,012	9,528	

ceturtdiena, 24.aprīlis

Brokastis									
Prosas biezputra	150	107	5,61	3,34	13,9384	0,0002	0,0008	1,26	1;7
levārijums ķiršu	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,
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	
<i>Kopā:</i>		<i>252,311</i>	<i>8,306</i>	<i>7,956</i>	<i>36,72</i>	<i>0,</i>	<i>0,004</i>	<i>3,16</i>	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
<i>Kopā:</i>		<i>532,484</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									
Sviestmaize ar sieru	60	184	7,33	16,86	51,27	0	0	1,05	1;7
Bumbiers	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>		<i>254,937</i>	<i>9,636</i>	<i>14,181</i>	<i>56,102</i>	<i>0</i>	<i>0,003</i>	<i>1,75</i>	
Diena kopā :		1078,732	37,059	49,299	143,931	0,001	0,007	10,494	

piektdiena, 25.aprīlis

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,8142	0,0001	0,0001	1,551	7,
levārijums zemeņu	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
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>218,252</i>	<i>9,933</i>	<i>9,986</i>	<i>32,935</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>2,551</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar									
kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9,
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>		<i>390,803</i>	<i>16,482</i>	<i>15,609</i>	<i>44,493</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>7,65</i>	
Launags									
Sausās brokastu									
pāslas	40	165	0	0	0	0	0	0,84	1;5;7;8
Piens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7,
Banāni	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>295,719</i>	<i>15,204</i>	<i>7,771</i>	<i>39,916</i>	<i>0</i>	<i>0,006</i>	<i>2,48</i>	
Diena kopā :		943,775	41,619	33,365	117,344	0,001	0,013	12,681	

Nedēļas Ēdienkarte

Bezglutēna un bezlaktozes

Grupa

BD 3-6

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

otrdiena, 22.aprīlis

Brokastis

Auzu pārslas								
biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912
ievārījums	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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		247,305	2,691	8,329	51,33	0,001	0	1,272

Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu								
zupa	150	59	2,0546	3,2402	5,3834	0,0001	0	2,6134 9,
Maltās gaļas tomātu								
mērce	120	176	9,915	13,7566	3,1702	0,0005	0	1,038
Vārīti bezglutēna								
makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801
Kopā:		507,411	14,684	23,753	58,358	0,001	0,005	7,502

Launags

Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0 3,
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
Graudu maize								
bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Kopā:		206,091	8,431	11,031	17,353	0	0	0,2
Diena kopā :		1097,642	22,405	46,059	158,09	0,001	0,005	10,314

trešdiena, 23.aprīlis

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
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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
Kopā:		233,853	8,337	12,99	20,127	0,	0,002	0,221

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas								
kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725 3,
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672 9,
Burkānu salāti ar								
sezama sēkliņām	60	70	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
Mannā biezputra	100	82	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156 1;
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937
Kopā:		481,045	15,571	20,521	56,791	0,001	0,006	6,51

Launags

Bezglutēna 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

Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
<i>Kopā:</i>		335,664	3,877	9,968	56,69	0,	0	1,69
Diena kopā :		1050,561	27,785	43,48	133,608	0,001	0,008	8,421

ceturtdiena, 24.aprīlis

Brokastis

Prosas biezputra bez								
piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
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	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>		206,296	0,988	5,974	36,781	0,001	0,004	0,375

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798
Plovs ar cūkgaļu	220	443	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609
Biešu salāti	90	75	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>		668,551	20,409	31,49	76,278	0,001	0,	7,126

Launags

Vegāniskais Čedaras								
siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
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>		213,752	0,666	9,994	29,932	0,	0,003	0,49
Diena kopā :		1088,598	22,063	47,459	142,991	0,002	0,007	7,991

piektdiena, 25.aprīlis

Brokastis

Kukurūzas biezputra								
bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
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
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>		304,474	6,559	9,964	48,122	0,001	0	2,074

Pusdienas

Biešu zupa ar								
kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823
Zivju kotlete mājas								
gaumē	50	90	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>		328,295	16,454	12,911	35,82	0,	0,004	6,785

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
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
<i>Kopā:</i>		399,395	3,703	16,869	57,048	0,	0	1,8
Diena kopā :		1032,163	26,716	39,745	140,99	0,002	0,004	10,659

piektdiena, 25.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,2429	9,446	2,1591	0,0001	0	0,1708	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Saldā krējuma mērce	50	53	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:		569,315	22,324	22,073	67,932	0,001	0,004	11,026	

Launags

Biezpiena masa	80	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7,
Zemeņu mērce	20	52	0,64	0,32	11,1961	0	0,005	1,28	
Āboli	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Kopā:		250,332	10,455	6,764	35,648	0	0,008	2,55	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,4242	5,4003	8,9722	0,0002	0	4,3557	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,2625	11,4638	2,6418	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
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:		923,017	23,337	33,816	117,936	0,002	0,001	14,277	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,0469	14,9001	5,6474	0,0001	0	0,3188	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Piena mērce	50	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,0002	0,0005	3,456	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1,
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		877,344	28,73	32,64	102,579	0,	0,01	9,847	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
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:		770,155	27,351	37,005	81,659	0,001	0,	8,782	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9,
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	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,5809	7,8998	1,7644	0,0001	0	0,0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	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	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1,
Kopā:		742,38	28,026	28,021	91,172	0,001	0,005	14,526	

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)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu									
zupa	200	79	2,7394	4,3202	7,1778	0,0002	0	3,4846	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Dārzeņu lečo	90	63	1,5466	2,1046	9,3379	0,0004	0,0013	3,3772	
Vārīta pasta -									
makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1,
Ķīnas kāpostu salāti									
ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Sēklu maisījums	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		717,907	15,112	22,934	102,362	0,002	0,002	15,015	
trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Pelēko zirņu									
plācenītis	70	160	7,0739	6,1847	18,7205	0,0008	0	4,2668	1;11;3;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Burkānu salāti ar eļļu	90	63	0,846	4,6692	4,5099	0,0003	0,0004	3,0456	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		692,541	16,982	26,23	87,92	0,001	0,01	10,577	
ceturtdiena, 24.aprīlis									
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	6,975	5,8875	54,5525	0,0012	0	4,3775	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
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:		667,755	19,649	20,797	99,204	0,002	0,	11,783	
piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar									
kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Kāpostu kotlete	70	158	4,1581	7,8785	17,3459	0,0006	0	2,5635	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Saldā krējuma mērce									
ar ķiploku	50	53	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:		588,401	15,239	20,505	83,119	0,001	0,004	13,419	

Nedēļas Ēdienkarte

Bezlaktozes

Grupa

1.-4.klase

Enerģētiskā

Olbaltu

Svars (g)

vērtība (kkal)

mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģēni

otrdiena, 22.aprīlis

Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,7394	4,3202	7,1778	0,0002	0	3,4846	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,2625	11,4638	2,6418	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Kopā:		697,175	13,162	27,216	87,477	0,002	0,001	11,206	

trešdiena, 23.aprīlis

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,0002	0,0005	3,456	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Mannā biezputra ar bezlaktozes pienu	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Kopā:		518,099	18,181	22,304	59,05	0,	0,007	6,994	

ceturtdiena, 24.aprīlis

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Plovs ar cūkgaļu	180	362	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu salāti	90	75	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:		653,814	19,063	28,456	80,242	0,001	0,	7,752	

piektdiena, 25.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	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:		608,281	26,412	22,456	73,224	0,001	0,004	11,347	