

Nedēļas Ēdienkarte

BD 3-6

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltu	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
	Svar (kkal)		mvielās						
pirmdiena, 7.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	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	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		236.722	8.322	7.684	32.649	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 siera	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	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Kopā:		416.163	18.512	18.045	44.476	0.001	0	3.429	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
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.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
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:		260.381	6.04	8.832	38.488	0	0.002	2.94	
Diena kopā :		913.266	32.874	34.561	115.612	0.001	0.002	10.157	
otrdiena, 8.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.0001	0.0008	0.315	7.
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	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	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		313.373	12.572	13.427	35.24	0.	0.001	1.175	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;
Makaroni ar maltu cūkgaļu	130	286	7.7459	12.9657	29.9919	0.0004	0	2.4216	9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0.93	0.168	1.452	0	0	0.87	
Citronu eļļas mērce	2	15	0.0021	1.6016	0.1295	0	0.0001	0.0005	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		437.32	16.366	20.125	43.135	0.001	0.	4.325	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		368.098	13.366	14.932	44.466	0.	0.007	1.503	
Diena kopā :		1118.791	42.305	48.484	122.841	0.001	0.008	7.003	

trešdiena, 9.aprīlis**Brokastis**

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7.
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā: 231.937 7.241 7.499 33.779 0. 0.001 1.984

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biezputra	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.
Ogu ķīselis		0	0	0	0	0	0	0	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Kopā: 406.551 18.945 20.202 36.404 0. 0 4.222

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	
Baltmaize	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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	

Kopā: 237.221 15.287 7.546 25.718 0 0 1.896

***Diena kopā :* 875.709 41.473 35.247 95.901 0. 0.001 8.102**

ceturtdiena, 10.aprīlis**Brokastis**

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	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	

Kopā: 263.936 10.3 6.83 38.394 0. 0.003 4.53

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	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	0.8516	2.2418	1.8448	0.0002	0.0004	0.6185	
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: 461.488 19.126 17.659 56.688 0.001 0.001 6.869

Launags

Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	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.
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: 180.21 8.303 9.401 14.859 0 0.003 2.009

***Diena kopā :* 905.633 37.729 33.89 109.941 0.001 0.008 13.408**

piektdiena, 11.aprīlis**Brokastis**

Mannā biezputra	160	122	5.624	2.4048	19.3869	0.0002	0.0002	0.0208	1,7
Kanēļcukurs	4	15	0.094	0.006	3.576	0	0.002	1.062	
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	
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>		279.605	8.908	7.078	44.755	0.	0.004	2.983	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.0001	0	2.379	4.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	179	7.7355	9.4058	15.2355	0.0004	0	2.7938	7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<i>Kopā:</i>		365.995	16.991	17.7	33.824	0.001	0.004	7.468	

Launags

"Vanīļas 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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		245.216	9.631	13.767	20.272	0	0	1.1	
<i>Diena kopā :</i>		890.815	35.53	38.545	98.851	0.001	0.008	11.551	

Nedēļas Ēdienkarte

BD 1-2

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

Ēdiena nosaukums	Enerģijas vērtība Svar (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	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
levārtjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0
Baltmaize	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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0
Kopā:		226.508	7.859	7.441	31.288	0.	0.	3.609
Pusdienas								
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	100	56	4.231	2.4041	4.3856	0.0001	0	0.6918 1;3
Krējums skābs	0	0	0	0	0	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	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
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0 1.
Kopā:		323.448	14.339	13.599	35.541	0.001	0	2.49
Launags								
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0 1.
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.
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26
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:		233.981	5.68	8.772	32.488	0	0.002	2.4
Diena kopā :		783.936	27.878	29.812	99.317	0.001	0.002	8.499
Otrdiena, 8.aprīlis								
Brokastis								
Rīsu putra	120	110	4.296	2.028	18.9048	0.0001	0.0006	0.252 7.
levārtjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0
Saldskābmaize	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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0
Kopā:		253.015	9.718	11.23	28.154	0.	0.001	0.897
Pusdienas								
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	100	36	2.1255	1.5928	3.2078	0.0001	0	0.6888 1;9
dārzeniem	100	220	5.9584	9.9736	23.0707	0.0003	0	1.8628 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								
Siera smalkmaizīte	40	130	4.4294	6.49	13.098	0.0002	0.0023	0.0157 1;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35
Kakao dzēriens	100	49	3.2166	2.2165	4.2336	0	0	0.5168 7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0
Kopā:		214.506	8.041	8.832	25.428	0.	0.004	0.883
Diena kopā :		795.048	29.62	35.369	85.7	0.001	0.005	5.057

trešdiena, 9.aprīlis**Brokastis**

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7.
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā: 231.019 7.225 7.469 33.774 0. 0.001 1.984

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	40	120	7.0424	9.695	1.292	0.0002	0	0.1586	1;3
Kartupeļu biezputra	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.
Ogu ķīselis		0	0	0	0	0	0	0	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Kopā: 325.163 14.763 14.85 32.372 0. 0 3.624

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	
Baltmaize	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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	

Kopā: 186.187 11.378 6.91 18.556 0 0 1.462

Diena kopā : 742.368 33.366 29.228 84.701 0. 0.001 7.069

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	

Kopā: 211.111 8.158 6.115 29.438 0. 0.003 3.404

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	120	87	1.812	6.941	4.3296	0.0001	0	1.9038	
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	0.6082	1.6012	1.3178	0.0001	0.0002	0.4418	
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: 373.416 15.15 14.08 46.53 0. 0.001 5.792

Launags

Vārītas olas	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	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.
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	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

Kopā: 139.468 5.22 6.951 13.608 0 0.002 2.009

Diena kopā : 723.995 28.529 27.146 89.576 0.001 0.006 11.205

piektdiena, 11.aprīlis**Brokastis**

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;
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	

*Kopā:***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 un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	120	143	6.1884	7.5246	12.1884	0.0004	0	2.235	7
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Ābolu dzēriens	100	26	0.0891	0.1758	5.8106	0	0.0025	0.58	

*Kopā:***276.179 12.502 13.564 25.388 0.001 0.003 5.589****Launags**

"Vanīļas biezpiena sieriņš

""Baltais""

""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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

*Kopā:***233.766 9.316 13.717 17.872 0 0 0.875****Diena kopā :****735.338 28.984 33.982 77.2 0.001 0.007 8.545**