

Nedēļas Ēdienkarte

BD 3-6

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

	Svar	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Ale
pirmdiena, 17.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	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
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>		<i>316.884</i>	<i>9.82</i>	<i>19.072</i>	<i>41.991</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>4.488</i>	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērcē	80	158	7.8613	10.7992	7.4138	0.0001	0	0.4227	
Vārīti griķi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0.8256	1.689	1.7277	0.0001	0	1.1268	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<i>Kopā:</i>		<i>450.226</i>	<i>15.125</i>	<i>18.593</i>	<i>54.425</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>5.846</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.2638	2.115	13.4108	0.0001	0.0015	0.3825	1;7
Sviestmaize ar sieru	30	105	4.3667	6.6033	7.	0	0	0.5067	1;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>250.313</i>	<i>9.421</i>	<i>8.968</i>	<i>32.611</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>1.589</i>	
Diena kopā :		1017.422	34.365	46.633	129.027	0.001	0.008	11.923	
otrdiena, 18.marts									
Brokastis									
Mannā biežputra ar ķirbi	150	108	5.103	2.283	16.6365	0.0001	0.0008	0.411	1;7
Sviestmaize ar tomātiem	25	52	0.9944	2.5472	6.1222	0	0	0.5333	1;7
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Tēja ar cukuru	200	35	0.52	0.102	8.	0	0.008	0	
<i>Kopā:</i>		<i>235.242</i>	<i>8.057</i>	<i>8.492</i>	<i>31.419</i>	<i>0.</i>	<i>0.009</i>	<i>0.944</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	197	9.0306	7.015	24.2825	0.0006	0	2.6344	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>360.172</i>	<i>12.483</i>	<i>15.372</i>	<i>42.729</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>7.855</i>	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	266	3.38	5.5212	25.012	0.0001	0	3.549	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Marinēti gurķi	20	5	0.16	0.04	1.2	0	0	0	
Zaļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>191.489</i>	<i>3.8</i>	<i>7.561</i>	<i>26.482</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>3.549</i>	
Diena kopā :		886.903	24.341	31.425	100.63	0.001	0.013	12.348	

trešdiena, 19.marts**Brokastis**

Omlēte	70	90	6.8236	5.9868	1.63	0.0003	0.0001	0.0186	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
Vārīta desa	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	

Kopā:

250.432 10.696 14.424 17.949 0. 0. 1.159

Pusdienas

Cūkgaiņas cepetis	60	207	16.9195	15.2364	0.4896	0.0001	0	0.1272	
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Zemeņu jogurta smūtijs	150	107	3.345	1.932	19.23	0	0	0.87	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	

Kopā:

450.838 23.879 21.223 40.62 0. 0. 4.522

Launags

Biezas pankūkas	40	168	16.513	2.4429	19.8749	0	0.0117	0.0372	1;1
levārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar cukuru	180	60	0.4005	0.0045	14.8266	0	0.0117	0.0036	

Kopā:

293.481 17.774 2.704 49.632 0 0.023 0.741

Diena kopā :**994.75 52.349 38.352 108.2 0.001 0.024 6.422****ceturtdiena, 20.marts****Brokastis**

Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.8032	0.0001	0.0001	1.833	7
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	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
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:

222.286 7.61 7.083 33.535 0. 0.002 2.733

Pusdienas

Zivju zupa ar frikadelem	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	150	330	8.9376	14.9604	34.606	0.0005	0	2.7941	1 ;
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.0392	6.1416	3.9691	0.0001	0.0002	2.244	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1

Kopā:

479.874 15.005 22.474 48.417 0.001 0.003 8.434

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	;
Piens	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
Cepumi	20	98	1.2736	4.9067	11.99	0	0.0053	0.1157	1;3

Kopā:

411.64 9.724 8.307 78.04 0 0.005 0.116

Diena kopā :**1113.8 32.338 37.863 159.992 0.001 0.011 11.283**

piektdiena, 21.marts**Brokastis**

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Cepums	10	21	0.38	1.0189	2.4133	0	0	0.1911	1;7
Gurķis	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
<i>Kopā:</i>		285.578	25.783	8.327	26.981	0	0	1.985	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	94	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	124	7.7728	8.0916	2.2364	0.0001	0	0.3024	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		365.974	14.539	15.342	41.574	0.001	0.001	4.712	

Launags

Kafijas maizīte	60	151	3.8971	10.2229	10.8629	0	0	0.6	1;1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<i>Kopā:</i>		277.347	5.507	12.575	37.245	0	0.002	1.66	
<i>Diena kopā :</i>		958.899	45.829	36.244	105.8	0.001	0.003	8.357	

Nedēļas Ēdienkarte

BD 1-2

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

Ēdieni	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
pirmdienā, 17.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.376	8.256	16.2715	0.0001	0.0002	2.1504	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	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
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>		288.231	8.346	16.983	37.92	0.	0.002	3.95	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	120	54	1.6879	3.5379	3.7162	0.0001	0.0024	1.2128	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērcē	60	118	5.896	8.0994	5.5604	0.0001	0	0.317	
Vārīti griķi	80	91	1.7952	0.1584	20.5128	0.0001	0	0.3696	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0.8256	1.689	1.7277	0.0001	0	1.1268	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0.156	0.136	3.215	0	0.0005	0.812	
<i>Kopā:</i>		314.891	10.491	14.621	34.867	0.	0.003	3.838	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.7286	0.0001	0.0012	0.306	1;7
Sviestmaize ar sieru	30	105	4.3667	6.6033	7.	0	0	0.5067	1;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		204.598	8.173	8.42	23.829	0.	0.001	1.163	
Diena kopā :		807.719	27.009	40.024	96.615	0.001	0.006	8.951	
otrdiena, 18.marts									
Brokastis									
Mannā biežputra ar ķirbi	130	94	4.4226	1.9786	14.4183	0.0001	0.0006	0.3562	1;7
Sviestmaize ar tomātiem	20	42	0.7956	2.0378	4.8978	0	0	0.4267	1;7
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495	0	0	0	7
Tēja ar cukuru	180	31	0.468	0.0918	7.2	0	0.0072	0	
<i>Kopā:</i>		196.868	6.766	6.778	27.011	0.	0.008	0.783	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	47	1.4633	2.7705	4.0247	0.0001	0.0001	1.5523	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	120	157	7.2245	5.612	19.426	0.0005	0	2.1076	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.5176	3.0504	0.0001	0.0006	1.7334	
Ābolu dzēriens	100	26	0.0891	0.1758	5.8106	0	0.0025	0.58	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		278.178	9.759	12.076	32.447	0.001	0.003	5.973	
Launags									
Cepti kartupeļi	13	218	2.6	4.2471	19.24	0.0001	0	2.73	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Marinēti gurķi	15	4	0.12	0.03	0.9	0	0	0	
Zaļu tēja		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		141.778	2.85	5.277	20.275	0.	0	2.73	
Diena kopā :		796.825	19.375	24.131	79.733	0.001	0.011	9.486	

trešdiena, 19.marts**Brokastis**

Omlēte	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.0002	0	0.0132	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta desa	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>197.482</i>	<i>7.951</i>	<i>12.473</i>	<i>12.339</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>0.773</i>	

Pusdienas

Cūkgaiņas cepetis	50	172	14.0996	12.697	0.408	0	0	0.106	
Kartupeļu biežputra	80	68	2.1656	0.762	12.6496	0.0001	0	1.68	7
Zemeņu jogurta smūtijs	150	107	3.345	1.932	19.23	0	0	0.87	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>390.243</i>	<i>20.358</i>	<i>17.969</i>	<i>36.488</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>3.844</i>	

Launags

Biezas pankūkas	40	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1;11;5
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	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar cukuru	150	50	0.3338	0.0038	12.3555	0	0.0098	0.003	
<i>Kopā:</i>		<i>245.337</i>	<i>15.615</i>	<i>2.355</i>	<i>40.512</i>	<i>0</i>	<i>0.02</i>	<i>0.526</i>	

Diena kopā :

833.062 43.924 32.797 89.338 0.001 0.02 5.143

ceturtdiena, 20.marts**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	91	4.56	2.1168	14.2426	0.0001	0.0001	1.4664	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
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>191.742</i>	<i>6.29</i>	<i>6.523</i>	<i>28.021</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>2.366</i>	

Pusdienas

Zivju zupa ar frikadelem	140	40	4.2584	0.2865	4.8987	0.0001	0	2.1896	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	130	286	7.7459	12.9657	29.9919	0.0004	0	2.4216	;
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.9093	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
Jāņogu dzēriens	100	15	0.2235	0.043	2.972	0	0.002	0.7	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>416.287</i>	<i>13.267</i>	<i>19.669</i>	<i>41.471</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>7.275</i>	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4	0	0	0	;
Piens	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
Cepumi	10	49	0.6368	2.4534	5.995	0	0.0026	0.0579	1;3;6
<i>Kopā:</i>		<i>246.18</i>	<i>6.037</i>	<i>4.693</i>	<i>47.095</i>	<i>0</i>	<i>0.003</i>	<i>0.058</i>	
Diena kopā :		854.209	25.594	30.886	116.586	0.001	0.007	9.699	

piektdiena, 21.marts**Brokastis**

Biezpiens ar krējumu	90	97	15.624	2.205	3.483	0	0	0	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Cepums	10	21	0.38	1.0189	2.4133	0	0	0.1911	1;7
Gurķis	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7
<i>Kopā:</i>		250.319	22.439	6.974	24.477	0	0	1.726	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	130	79	2.9507	1.9018	7.3193	0.0001	0	1.2835	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	60	96	5.8296	6.0687	1.6773	0.0001	0	0.2268	
Vārīti rīsi	80	91	1.7952	0.1584	20.5128	0.0001	0	0.3696	
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.1116	3.5766	0.0002	0.0009	2.0088	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		311.694	11.299	12.271	33.381	0.001	0.001	3.889	

Launags

Kafijas maizīte	60	151	3.8971	10.2229	10.8629	0	0	0.6	1;10;5
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Tēja	180	38	0.504	0.0918	10.7244	0	0	0.324	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<i>Kopā:</i>		239.18	4.978	11.84	29.872	0	0.002	1.274	
Diena kopā :		810.193	38.716	31.084	87.73	0.001	0.003	6.889	

