

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
	Svar (kkal)								
pirmdiena, 12.maijs									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
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	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		277.207	8.46	6.889	45.075	0.	0.006	3.147	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	64	2.4782	0.6066	12.0553	0.0003	0	1.3757	1
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		466.44	17.504	17.756	57.954	0.001	0.001	6.037	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096	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
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	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		221.346	16.52	6.877	22.269	0	0.003	1.34	
Diena kopā :		964.993	42.484	31.523	125.298	0.001	0.01	10.524	
otrdiena, 13.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	74	3.654	2.196	10.0764	0.0001	0.0012	0.5832	1;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
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		221.211	6.386	6.883	32.87	0.	0.004	2.483	
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
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		532.484	19.117	27.162	53.109	0.001	0.	5.584	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		284.454	8.752	14.422	28.749	0	0	1.75	
Diena kopā :		1038.15	34.255	48.468	114.727	0.001	0.004	9.817	

trešdiena, 14.maijs**Brokastis**

Omlete	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	
<i>Kopā:</i>		237.721	10.888	11.739	21.033	0.	0.003	1.361	

Pusdienas

Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7.
Kartupeļu biezputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.0001	0	2.73	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas m	70	35	0.7533	2.9253	1.6791	0	0.0002	0.6554	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		470.182	19.425	18.149	56.835	0.	0.	4.485	

Launags

Sausās brokastis	40	165	0	0	0	0	0	0.84	1;5;7
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Auglis	100	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>		351.73	5.28	6.575	26.52	0	0	2.44	
<i>Diena kopā :</i>		1059.632	35.593	36.463	104.388	0.	0.003	8.287	

ceturtdiena, 15.maijs**Brokastis**

4 graudu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
levārījums	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	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		237.442	9.425	7.982	31.932	0.	0.	1.785	

Pusdienas

Zivju zupa ar brokoļiem	150	68	6.1656	2.6175	4.7902	0.0002	0	1.6478	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.7852	8.0247	1.8297	0.0003	0	0.6055	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		525.659	15.184	19.302	64.58	0.001	0.001	7.737	

Launags

levārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
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	
<i>Kopā:</i>		322.12	9.983	8.965	51.104	0.	0.008	1.634	
<i>Diena kopā :</i>		1085.221	34.592	36.25	147.616	0.002	0.009	11.156	

piektdiena, 16.maijs**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	7	52	0.042	5.775	0.308	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	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

280.428 10.825 11.223 35.234 0. 0.003 2.833

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
Cepta vistas gaļa	50	115	10.8715	7.1568	1.0345	0	0	0.0778	
Vārīti kartupeļi	130	97	2.756	0.1378	20.3944	0.0001	0	2.8938	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	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

Kopā:

397.23 18.197 14.904 45.297 0. 0.003 7.808

Launags

Biezpiena sacepums	75	140	13.7608	2.0357	16.5624	0	0.0098	0.031	1;11;
levārījums	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	

Kopā:

215.427 14.806 2.504 32.083 0 0.011 1.129

Diena kopā :**893.084 43.827 28.632 112.614 0. 0.018 11.771**

Nedēļas Ēdienkarte

Grupā

BD 1-2

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

Ēdiena nosaukums	Svars (g)	Enerģi- tāte (kcal)	Olbaltu- vielas	Tauki	Ogļhidrāt- i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- elas	Alerģēni
Pirmdiena, 12.maijs									
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.0001	0.0001	0.0156	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
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	
Kopā:		203.712	6.016	6.213	30.838	0.	0.005	2.243	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	100	43	1.6521	0.4044	8.0368	0.0002	0	0.9172	1
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	60	134	7.2592	10.4041	2.93	0.0002	0	0.1424	1;7
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		377.205	13.812	13.651	48.732	0.001	0.001	4.921	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	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
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	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		155.502	11.863	6.042	12.782	0	0.002	0.77	
Diena kopā :		736.419	31.691	25.906	92.353	0.001	0.007	7.934	
Otrdiena, 13.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	62	3.045	1.83	8.397	0.0001	0.001	0.486	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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		158.147	4.502	6.287	20.587	0.	0.003	1.486	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1.51	5.7842	3.608	0.0001	0	1.5865	
Plovs ar cūkgaļu	100	201	7.6644	8.2857	24.0657	0.0004	0	1.1859	
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
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		387.365	14.387	19.617	38.464	0.001	0	3.96	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	40	150	5.2667	9.3667	11.02	0	0	0.7	1;10;3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	180	3	0.0562	0.1102	0.0173	0	0	0	
Kopā:		192.351	5.876	9.652	19.577	0	0	1.19	
Diena kopā :		737.863	24.765	35.556	78.628	0.001	0.003	6.636	

trešdiena, 14.maijs**Brokastis**

Omlete	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
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	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

172.059 7.054 8.938 15.19 0. 0.003 0.973

Pusdienas

Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7.
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas m	50	25	0.5381	2.0895	1.1993	0	0.0001	0.4682	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	

Kopā:

383.012 16.678 16.747 41.571 0. 0. 2.568

Launags

Sausās brokastis	20	82	0	0	0	0	0	0.42	1;5;7;8
Piens	90	43	2.88	1.8	4.05	0	0	0	7
Auglis	60	33	0.474	0.15	7.32	0	0	0.42	
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:

242.238 4.644 6.275 21.19 0 0 1.74

Diena kopā :**797.309 28.376 31.96 77.952 0. 0.003 5.281****ceturtdiena, 15.maijs****Brokastis**

4 graudu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1;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
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

172.801 6.782 5.732 23.264 0. 0. 1.38

Pusdienas

Zivju zupa ar brokoļiem	130	59	5.3435	2.2685	4.1515	0.0002	0	1.4281	4.
Krējums skābs	3	6	0.078	0.6	0.081	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.1322	5.7319	1.3069	0.0002	0	0.4325	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7	1
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0.465	2.593	2.9805	0.0001	0.0008	1.674	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	

Kopā:

376.822 10.639 14.323 44.932 0.001 0.001 5.235

Launags

levārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
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:

265.746 7.98 7.732 41.889 0. 0.007 1.026

Diena kopā :**815.369 25.4 27.787 110.086 0.001 0.008 7.64**

piektdiena, 16.maijs**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	91	4.56	2.1168	14.2426	0.0001	0.0001	1.4664	7
levārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	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
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:***233.712 9.513 9.015 29.413 0. 0.002 2.466****Pusdienas**

Biešu zupa ar kartupeļiem	130	43	1.0947	1.4384	6.4096	0.0001	0.0004	1.9216	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	45	103	9.7844	6.4411	0.931	0	0	0.07	
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	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	
Rudzu maize	10	26	0.86	0.14	5.02	0	0	0.55	1

*Kopā:***340.664 15.708 13.4 37.39 0. 0.003 6.656****Launags**

Biezpiena sacepums	50	94	9.1739	1.3572	11.0416	0	0.0065	0.0206	1;11;3;7
levārījums	50	26	0.3213	0.16	5.5024	0	0.0025	0.6639	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	

*Kopā:***161.434 10.095 1.784 25.098 0 0.009 1.175****Diena kopā :****735.811 35.316 24.2 91.902 0. 0.015 10.297**