

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svar	Enerģētisk ā vērtība (kkal)	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģ
otrdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu piena zupa	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	
<i>Kopā:</i>		<i>221.211</i>	<i>6.386</i>	<i>6.883</i>	<i>32.87</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>2.483</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
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<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									
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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>340.184</i>	<i>9.542</i>	<i>14.672</i>	<i>40.949</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.45</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1093.88</i>	<i>35.045</i>	<i>48.718</i>	<i>126.927</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>10.517</i>	
trešdiena, 23.aprīlis									
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>		<i>237.721</i>	<i>10.888</i>	<i>11.739</i>	<i>21.033</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>1.361</i>	
Pusdienas									
Vistas filejas frikasē	70	85	10.1679	4.5536	0.9463	0.0005	0	0.0698	1;7
Kartupeļu biezputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.0001	0	2.73	7
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un	70	29	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ceptas auzu pārslas ar									1;
putukrējumu	40	153	2.3767	9.99	13.5687	0	0.0034	0.8046	7
Zemeņu mērce	80	42	0.5141	0.256	8.8039	0	0.004	1.0622	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>473.499</i>	<i>19.418</i>	<i>18.606</i>	<i>56.073</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>6.491</i>	
Launags									
Sausās brokastis musli	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>		<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>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1062.949</i>	<i>35.586</i>	<i>36.92</i>	<i>103.625</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>10.292</i>	

ceturtdiena, 24.aprīlis**Brokastis**

Auzu pārslu 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	

Kopā:

237.442 9.425 7.982 31.932 0. 0. 1.785

Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.0546	3.2402	5.3834	0.0001	0	2.6134	9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	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	

Kopā:

506.834 10.943 18.925 65.038 0.001 0.001 8.703

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	

Kopā:

322.12 9.983 8.965 51.104 0. 0.008 1.634

Diena kopā :**1066.395 30.351 35.873 148.074 0.002 0.009 12.122****piektdiena, 25.aprīlis****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
Panēta laša kotlete	50	154	9.5606	9.3135	8.0172	0.0005	0	1.077	1;11;
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

Kopā:

429.5 16.674 17.051 50.711 0.001 0.003 8.585

Launags

Biezpiena masa	75	96	11.6977	2.5545	6.4702	0	0.0038	0	7
levārījums	50	26	0.3213	0.16	5.5024	0	0.0025	0.6639	
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	
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

Kopā:

297.863 15.241 7.842 39.832 0 0.006 2.504

Diena kopā :**1007.79 42.74 36.115 125.776 0.001 0.013 13.922**

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

Ēdiena jēni	Svars (kg)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu piena zupa	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;
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	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		220.216	6.271	9.777	25.677	0	0	1.54	
Diena kopā :		765.728	25.16	35.681	84.728	0.001	0.003	6.986	
trešdiena, 23.aprīlis									
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									
Vistas filejas frikasē	50	61	7.2628	3.2525	0.6759	0.0004	0	0.0499	1;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.7825	7.4925	10.1765	0	0.0026	0.6034	1;7
Zemeņu mērce	70	37	0.4499	0.224	7.7034	0	0.0035	0.9295	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		320.195	13.017	13.569	35.978	0.001	0.006	4.2	
Launags									
Sausās brokastis musli	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 :		734.492	24.715	28.782	72.358	0.001	0.009	6.914	

ceturtdiena, 24.aprīlis**Brokastis**

Auzu pārslu 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

Ziedkāpostu brokoļu zupa	120	47	1.6436	2.5921	4.3067	0.0001	0	2.0908	9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	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:

359.243 6.861 14.047 45.007 0.001 0.001 5.897

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 :**797.789 21.622 27.511 110.16 0.001 0.008 8.303****piektdiena, 25.aprīlis****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	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
Panēta laša kotlete	40	124	7.6485	7.4508	6.4138	0.0004	0	0.8616	1;11;3;
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
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	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	0	0	0	0	0	0	0	0	1

Kopā:

316.846 12.204 14.138 34.222 0.001 0.003 6.305

Launags

Biezpiena masa	40	51	6.2388	1.3624	3.4508	0	0.002	0	7
levārījums	40	21	0.2571	0.128	4.4019	0	0.002	0.5311	
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	
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

Kopā:

230.174 9.466 6.512 32.047 0 0.004 2.161

Diena kopā :**780.733 31.182 29.666 95.683 0.001 0.01 10.933**

