

Nedēļas Ēdienkarte

BD 3-6

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

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Ale
pirmdiena, 24.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>372.317</i>	<i>16.796</i>	<i>13.348</i>	<i>46.466</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>3.989</i>	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	70	117	4.7406	9.7602	2.6341	0.0001	0	0.1838	7
Vārīti kartupeļi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Biešu salāti	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
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<i>Kopā:</i>		<i>445.666</i>	<i>13.079</i>	<i>17.343</i>	<i>59.33</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>6.586</i>	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7
Baltmaize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Gurķis	20	57	2.2	5.2	0.32	0	0	0	7
Kefīrs	170	82	5.1	3.4	7.65	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>309.55</i>	<i>15.895</i>	<i>19.025</i>	<i>18.185</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.87</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1127.533</i>	<i>45.77</i>	<i>49.716</i>	<i>123.981</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>11.445</i>	
otrdiena, 25.marts									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
Saldskābmaize ar gurķi	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;1
Aknu pastēte	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	
<i>Kopā:</i>		<i>238.127</i>	<i>9.241</i>	<i>7.969</i>	<i>31.569</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.744</i>	
Pusdienas									
Pupiņu ar cūkgaļu	150	75	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	150	140	9.3606	7.5518	8.4256	0.0002	0	2.9126	
Balto redisu saāti ar gurķiem	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>439.93</i>	<i>15.813</i>	<i>21.995</i>	<i>44.028</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.369</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
Zaļie zirnīši konservēti	70	37	2.52	0.28	6.02	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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>281.418</i>	<i>11.802</i>	<i>13.629</i>	<i>26.547</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.807</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>959.476</i>	<i>36.856</i>	<i>43.593</i>	<i>102.143</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>12.919</i>	

trešdiena, 26.marts**Brokastis**

Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.0001	0.0001	0.0188	1;7
Kanēļcukurs	7	10	0.07	0.007	2.73	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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>210.228</i>	<i>6.714</i>	<i>6.761</i>	<i>30.363</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.919</i>	

Pusdienas

Maltas cūkgaļas šnicele	60	167	9.2126	10.9393	7.8297	0.0001	0	0.4729	1;1
Kartupeļu biezputra	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem	60	34	1.026	2.4024	1.7034	0	0.0006	1.1502	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4.0975	8.693	36.865	0.0005	0.0125	0.9361	1;3
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	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
<i>Kopā:</i>		<i>630.889</i>	<i>22.382</i>	<i>26.61</i>	<i>74.003</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>5.236</i>	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;1
Banāni	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	
<i>Kopā:</i>		<i>284.104</i>	<i>9.672</i>	<i>14.252</i>	<i>28.119</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.75</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1125.221</i>	<i>38.768</i>	<i>47.623</i>	<i>132.485</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>7.905</i>	

ceturtdiena, 27.marts**Brokastis**

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.0001	0.0003	2.712	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>426.199</i>	<i>16.077</i>	<i>16.291</i>	<i>52.561</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>5.946</i>	

Pusdienas

Zivju zupa	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Cūkgaļas strogonovs	75	168	9.074	13.0052	3.6625	0.0002	0	0.1781	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175	
<i>Kopā:</i>		<i>408.268</i>	<i>17.911</i>	<i>21.483</i>	<i>35.67</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.61</i>	

Launags

Biezpiens ar krējumu levārijums	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
Baltmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>221.946</i>	<i>13.226</i>	<i>4.622</i>	<i>31.023</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.05</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1056.413</i>	<i>47.215</i>	<i>42.396</i>	<i>119.254</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.606</i>	

piektdiena, 28.marts**Brokastis**

Rīsu biezputra	80	139	8.4286	10.5364	1.9653	0.0001	0	0.0212	3;7
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
Svaigu dārzeņu assorti	50	10	0.4579	0.0996	1.7404	0	0	1.1601	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>235.841</i>	<i>10.239</i>	<i>15.083</i>	<i>13.545</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.081</i>	

Pusdienas

Rasoļņiks	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar vistas gaļu krējuma mērce	150	199	8.9796	5.3097	28.9608	0.0009	0	0.8444	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņam un majonezi	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
<i>Kopā:</i>		<i>424.412</i>	<i>16.144</i>	<i>14.386</i>	<i>57.327</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>7.384</i>	

Launags

Sausas brokastis kukurūzas pārslas	40	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Piens	130	144	3.2175	0.6864	31.1454	0.0001	0	1.3728	
Auglis	100	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Cepums	10		0.0031	0.0061	0.001	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>289.127</i>	<i>8.901</i>	<i>13.168</i>	<i>33.966</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>1.373</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>949.38</i>	<i>35.283</i>	<i>42.636</i>	<i>104.838</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>10.839</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

BD 1-2

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

ingrēni	Svar (kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģi
pirmdiena, 24.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.0001	0.0001	0.972	1;7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>278.847</i>	<i>12.042</i>	<i>11.04</i>	<i>33.325</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>2.617</i>	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1.6315	2.7746	4.8481	0.0004	0.0002	1.627	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce									
kurzemnieku gaumē	50	84	3.3862	6.9716	1.8815	0	0	0.1313	7
Vārīti kartupeļi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Biešu salāti	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>280.585</i>	<i>8.097</i>	<i>12.</i>	<i>35.472</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>3.806</i>	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Baltmaize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Gurķis	20	57	2.2	5.2	0.32	0	0	0	7
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>278.35</i>	<i>14.165</i>	<i>16.955</i>	<i>16.765</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.87</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>837.782</i>	<i>34.304</i>	<i>39.995</i>	<i>85.563</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>7.293</i>	
otrdiena, 25.marts									
Brokastis									
Prosas biežputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.0001	0.0005	0.589	7
Saldskābmaize ar gurķi	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Aknu pastēte	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>192.324</i>	<i>7.346</i>	<i>6.936</i>	<i>24.407</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.449</i>	
Pusdienas									
Pupiņu ar cūkgaļu	100	50	1.979	2.804	4.261	0.0001	0	1.638	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	100	93	6.2404	5.0345	5.6171	0.0001	0	1.9417	
Balto redisu saāti ar gurķiem	100	40	0.0166	0	9.9766	0	0	0.2988	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>323.424</i>	<i>11.335</i>	<i>15.796</i>	<i>33.384</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>7.079</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	19	0.2524	1.9006	0.2914	0	0	0.0035	7
Zaļie zirnīši konservēti	60	31	2.16	0.24	5.16	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
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>255.978</i>	<i>11.174</i>	<i>11.657</i>	<i>25.391</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.804</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>771.727</i>	<i>29.855</i>	<i>34.39</i>	<i>83.182</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.332</i>	

trešdiena, 26.marts**Brokastis**

Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.2348	0.0001	0.0001	0.015	1;7
Kanēļcukurs	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
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>183.805</i>	<i>5.62</i>	<i>6.267</i>	<i>26.019</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.915</i>	

Pusdienas

Maltas cūkgaļas šnicele	50	139	7.6772	9.1161	6.5248	0	0	0.3941	1;11;3
Kartupeļu biezputra	90	67	1.908	0.0954	14.1192	0.0001	0	2.0034	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	50	28	0.855	2.002	1.4195	0	0.0005	0.9585	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4.0975	8.693	36.865	0.0005	0.0125	0.9361	1;3
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>552.003</i>	<i>19.373</i>	<i>22.937</i>	<i>65.839</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>4.292</i>	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3
Banāni	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	
<i>Kopā:</i>		<i>266.467</i>	<i>9.42</i>	<i>14.147</i>	<i>24.454</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.54</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1002.275</i>	<i>34.412</i>	<i>43.35</i>	<i>116.312</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>6.747</i>	

ceturtdiena, 27.marts**Brokastis**

Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.7196	0.0001	0.0002	1.808	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>299.972</i>	<i>10.701</i>	<i>13.887</i>	<i>32.546</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>3.683</i>	

Pusdienas

Zivju zupa	120	71	4.326	4.5398	3.1704	0.0001	0	1.647	
Cūkgaļas strogonovs	50	112	6.0493	8.6701	2.4416	0.0002	0	0.1187	1;7
Vārīti griķi	70	77	1.7325	0.3696	16.7706	0.0001	0	0.7392	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0	0.0005	1.5	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31	0	0	0.145	
<i>Kopā:</i>		<i>289.543</i>	<i>12.789</i>	<i>15.203</i>	<i>25.28</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>4.15</i>	

Launags

Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548	0	0	0	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>126.035</i>	<i>8.539</i>	<i>1.402</i>	<i>19.252</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.165</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>715.549</i>	<i>32.029</i>	<i>30.491</i>	<i>77.078</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>8.998</i>	

piektdiena, 28.marts**Brokastis**

Rīsu biezputra	70	121	7.3751	9.2194	1.7196	0.0001	0	0.0186	3;7
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
Svaigu dārzeņu assorti	50	10	0.4579	0.0996	1.7404	0	0	1.1601	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	

*Kopā:***217.565 9.17 13.736 13.294 0. 0 2.079****Pusdienas**

Rasoļņiks	120	86	4.6405	3.4671	8.965	0.0001	0	3.2612	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar vistas gaļu krējuma mērce	130	173	7.7823	4.6017	25.0994	0.0008	0	0.7318	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņam un majonezi	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
Augļu dzēriens	100	33	0.1575	0.117	7.5795	0	0.003	0.534	

*Kopā:***351.682 13.565 12.243 46.627 0.001 0.003 5.952****Launags**

Sausas brokastis kukurūzas pārslas	30	54	2.825	4.175	1.3	0	0	0	7
Piens	130	144	3.2175	0.6864	31.1454	0.0001	0	1.3728	
Auglis	70	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Cepums	10		0.0031	0.0061	0.001	0	0	0	

*Kopā:***235.127 6.076 8.993 32.666 0. 0 1.373****Diena kopā :****804.374 28.811 34.971 92.588 0.001 0.003 9.404**

