

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
	Svar (kkal)								
otrdiena, 6.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	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.
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	
Kopā:		294.466	9.973	8.647	44.543	0.	0.003	3.215	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar zaļumiem	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		553.677	17.697	18.342	71.37	0.001	0	8.147	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0035	0	7.
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		272.795	15.437	7.612	34.605	0	0.004	2.44	
Diena kopā :		1120.937	43.107	34.601	150.517	0.001	0.007	13.802	
trešdiena, 7.maijs									
Brokastis									
Rīsu putra	130	124	3.926	2.717	20.6882	0.0001	0.0006	0.273	7.
levārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
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	
Kopā:		218.678	7.511	7.344	30.379	0.	0.001	0.918	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6.2194	9.6227	6.0655	0.0001	0.0005	1.4225	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10.1073	8.6965	22.0665	0.0002	0	3.0819	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.6457	2.5074	1.4392	0	0.0002	0.5618	
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		484.721	19.059	22.282	51.115	0.	0.005	6.967	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.4809	3.4298	0.0207	0	0	0.008	
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.
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Kopā:		340.349	13.405	10.701	45.815	0	0.002	4.859	
Diena kopā :		1043.748	39.975	40.327	127.31	0.	0.008	12.744	

ceturtdiena, 8.maijs**Brokastis**

Kukurūzas putra	130	91	4.628	2.2204	13.7056	0.0001	0.0001	1.3442	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.
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	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

179.804 6.518 6.807 23.962 0. 0. 2.014

Pusdienas

Maltas cūkgaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0001	0	0.357	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.3794	7.6776	3.489	0.0002	0.0009	2.1006	
Austiņa 80g	60	84	4.32	12.54	38.4	0	0	0	1;11;
Jogurts	180	162	5.94	3.6	26.46	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.

Kopā:

567.3 29.651 36.866 102.509 0. 0.001 6.229

Launags

Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Vieglā majonēzes mērce	20	81	0.56	8.36	0.768	0	0	0	10;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.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	

Kopā:

246.224 7.477 18.235 12.735 0 0 2.453

Diena kopā :**1093.328 43.646 61.909 139.206 0.001 0.001 10.696****piektdiena, 9.maijs****Brokastis**

Omlete	70	90	6.8236	5.9868	1.63	0.0003	0.0001	0.0186	3;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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

179.779 8.834 10.454 11.986 0. 0. 1.119

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4;9
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.7731	6.9478	3.8101	0.0001	0	0.4974	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	

Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Kopā:

376.231 15.108 13.099 48.876 0.001 0.009 6.251

Launags

Kanēja smalkmaizīte	50	174	2.9268	6.2093	26.3321	0.0003	0.0089	0.6686	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1	0	0	0	7.

Kopā:

316.391 9.477 10.059 46.632 0. 0.009 1.369

Diena kopā :**872.4 33.419 33.612 107.494 0.002 0.018 8.739**

sestdiena, 10.maijs**Brokastis**

Prosas biezputra	130	117	4.8867	2.6059	18.6069	0.0001	0.0006	0.7657	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.
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
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>		253.035	7.267	8.793	36.953	0.	0.004	2.775	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9.
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.9376	14.9604	34.606	0.0005	0	2.7941	1;9
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0003	0	1.4777	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.
<i>Kopā:</i>		563.541	17.897	22.466	66.086	0.001	0.001	10.666	

Launags

Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	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	
<i>Kopā:</i>		205.382	12.782	8.797	18.374	0	0	1.24	
<i>Diena kopā :</i>		1021.958	37.946	40.055	121.413	0.001	0.004	14.681	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupā

BD 1-2

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

Īpašības	Svars (kg)	Enerģijas vērtība (kcal)	Olbaltu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Otrdiena, 6.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1;7
Ievārījums	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	
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:		197.236	6.365	7.097	27.393	0.	0.002	1.91	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	46	1.3633	2.1604	5.0613	0.0001	0	1.9236	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	69	5.4255	4.8957	0.7805	0.0002	0	0.4452	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar zaļumiem	60	23	0.9978	1.0692	2.3102	0.0003	0	1.2841	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Kopā:		388.116	12.791	13.915	47.302	0.001	0	5.183	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.3582	2.0436	5.1762	0	0.003	0	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		191.17	11.668	6.742	20.547	0	0.003	1.22	
Diena kopā :		776.521	30.823	27.754	95.242	0.001	0.005	8.313	
Trešdiena, 7.maijs									
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.0968	0.0001	0.0006	0.252	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
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	
Kopā:		208.396	7.079	7.11	28.784	0.	0.001	0.897	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	90	4.1463	6.4151	4.0436	0.0001	0.0003	0.9484	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Risotto ar vistas gaļu	120	167	8.0858	6.9572	17.6532	0.0002	0	2.4655	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.5381	2.0895	1.1993	0	0.0001	0.4682	
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Kopā:		341.021	13.136	16.637	34.4	0.	0.005	4.683	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	20	39	4.3206	2.2865	0.0138	0	0	0.0053	
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.
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.	0	0	1.08	
Kopā:		233.883	9.045	9.198	27.768	0	0.002	3.037	
Diena kopā :		783.299	29.26	32.944	90.952	0.	0.008	8.617	

ceturtdiena, 8.maijs**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.0496	12.6514	0.0001	0.0001	1.2408	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.
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	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

172.077 6.032 6.611 22.903 0. 0. 1.911

Pusdienas

Maltas cūkgaļas veltnītis	50	135	9.7824	8.997	3.6104	0.0001	0	0.255	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	67	1.908	0.0954	14.1192	0.0001	0	2.0034	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.1495	6.398	2.9075	0.0001	0.0008	1.7505	
Austiņa 80g	60	84	4.32	12.54	38.4	0	0	0	1;11;3;7
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.

Kopā:

549.28 23.882 31.355 91.367 0. 0.001 5.109

Launags

Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0.28	4.18	0.384	0	0	0	10;3;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.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	

Kopā:

188.561 5.951 12.703 12.349 0 0 2.453

Diena kopā :**809.919 35.865 50.669 126.62 0. 0.001 9.473****piektdiena, 9.maijs****Brokastis**

Omlete	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.0002	0	0.0132	3;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	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

141.833 6.439 8.668 9.116 0. 0 0.888

Pusdienas

Zivju zupa	120	50	3.4254	2.5964	3.2994	0.0005	0	1.2984	4;9
Krējums skābs		0	0	0	0	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	50	76	4.8379	4.9628	2.7215	0	0	0.3552	
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.7587	1.9191	2.3557	0.0001	0.0001	1.5495	
Rabarberu dzēriens	100	27	0.132	0.022	6.296	0	0.006	0.704	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Kopā:

281.886 11.382 9.976 36.235 0.001 0.006 4.858

Launags

Kanēja smalkmaizīte	50	174	2.9268	6.2093	26.3321	0.0003	0.0089	0.6686	1;3
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76	0	0	0.56	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.

Kopā:

290.845 8.359 9.409 42.842 0. 0.009 1.229

Diena kopā :**714.563 26.179 28.053 88.193 0.001 0.015 6.974**

sestdiena, 10.maijs**Brokastis**

Prosas biezputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.0001	0.0005	0.589	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.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	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	
<i>Kopā:</i>		221.347	6.009	8.166	31.657	0.	0.003	2.598	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	130	93	5.0272	3.756	9.712	0.0001	0	3.5329	9.
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	286	7.7459	12.9657	29.9919	0.0004	0	2.4216	1;9
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.0326	2.3034	4.638	0.0002	0	1.2666	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
<i>Kopā:</i>		446.153	14.04	19.229	49.164	0.001	0.001	8.439	

Launags

Biezpiens	30	29	5.7	0.15	1.2	0	0	0	7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	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	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		185.217	8.852	8.672	17.57	0	0	1.24	
<i>Diena kopā :</i>		852.716	28.901	36.066	98.391	0.001	0.003	12.277	

