

Nedēļas Ēdienkarte

BD 3-6

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltu	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
	Svars	(kkal)	mvielās						
pirmdienā, 31.marts									
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	
<i>Kopā:</i>		<i>277.207</i>	<i>8.46</i>	<i>6.889</i>	<i>45.075</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>3.147</i>	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	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	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.
<i>Kopā:</i>		<i>466.44</i>	<i>17.504</i>	<i>17.756</i>	<i>57.954</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.037</i>	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12.8	0.672	4.	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	
<i>Kopā:</i>		<i>209.01</i>	<i>15.432</i>	<i>5.589</i>	<i>23.173</i>	<i>0</i>	<i>0.003</i>	<i>1.34</i>	
Diena kopā :		952.657	41.396	30.235	126.202	0.001	0.01	10.524	
otrdiena, 1.aprīlis									
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām	200	107	5.61	3.34	13.9384	0.0002	0.0008	1.26	1;
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>254.454</i>	<i>8.342</i>	<i>8.027</i>	<i>36.732</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>3.16</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									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	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.
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>255.68</i>	<i>8.182</i>	<i>10.487</i>	<i>30.853</i>	<i>0</i>	<i>0.003</i>	<i>1.84</i>	
Diena kopā :		1042.619	35.641	45.677	120.693	0.001	0.007	10.584	

trešdiena, 2.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>		237.721	10.888	11.739	21.033	0.	0.003	1.361	

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.
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>		473.499	19.418	18.606	56.073	0.001	0.008	6.491	

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>		351.73	5.28	6.575	26.52	0	0	2.44	
<i>Diena kopā :</i>		1062.949	35.586	36.92	103.625	0.001	0.011	10.292	

ceturtdiena, 3.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	
<i>Kopā:</i>		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	5.7838	8.0247	1.8493	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>		506.464	10.941	18.925	65.058	0.001	0.001	8.703	

Launags

levārījuma maizīte	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>		1066.025	30.349	35.873	148.094	0.002	0.009	12.122	

piektdiena, 4.aprīlis**Brokastis**

Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.0001	0.0001	1.551	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:

270.714 10.465 11.139 33.245 0. 0.003 2.551

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.
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	

1;

Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136	7
--------------------------------	----	----	--------	--------	--------	---	---	--------	---

Kāpostu salāti ar burkāniem 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.
----------------	----	----	---------	--------	--------	---	--------	---	----

Zemeņu mērce	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 :**998.076 42.38 36.031 123.787 0.001 0.013 13.64**

Nedēļas Ēdienkarte

BD 1-2

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

Ēdiena nosaukums	Svars (g)	Enerģijas vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
Pirmdiena, 31.marts									
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									
Buljons ar makaroniem	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.
Cūkgāļas 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	
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 jogurtu	60	55	9.6	0.504	3.	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:		146.25	11.047	5.076	13.46	0	0.002	0.77	
Diena kopā :		727.167	30.875	24.94	93.031	0.001	0.007	7.934	
Otrdiena, 1.aprīlis									
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām	150	81	4.2075	2.505	10.4538	0.0001	0.0006	0.945	1;
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:		176.903	5.664	6.962	22.644	0.	0.003	1.945	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1.51	5.7842	3.608	0.0001	0	1.5865	
Plovs ar cūkgāļu	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									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	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.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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:		222.905	7.772	10.332	23.75	0	0.002	1.49	
Diena kopā :		787.172	27.823	36.911	84.858	0.001	0.005	7.395	

trešdiena, 2.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	
<i>Kopā:</i>		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 biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	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									1;
putukrējumu	30	115	1.7825	7.4925	10.1765	0	0.0026	0.6034	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	
<i>Kopā:</i>		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
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.
<i>Kopā:</i>		242.238	4.644	6.275	21.19	0	0	1.74	
<i>Diena kopā :</i>		734.492	24.715	28.782	72.358	0.001	0.009	6.914	

ceturtdiena, 3.aprīlis**Brokastis**

Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1;7
levārijums	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	
<i>Kopā:</i>		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	4.1312	5.7319	1.3209	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	
<i>Kopā:</i>		358.978	6.86	14.047	45.021	0.001	0.001	5.897	

Launags

levārijuma maizīte	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	
<i>Kopā:</i>		265.746	7.98	7.732	41.889	0.	0.007	1.026	
<i>Diena kopā :</i>		797.525	21.621	27.511	110.174	0.001	0.008	8.303	

piektdiena, 4.aprīlis**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.0496	12.6514	0.0001	0.0001	1.2408	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:

225.941 9.225 8.948 27.822 0. 0.002 2.241

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.
Laša kotlete	40	124	7.6485	7.4508	6.4138	0.0004	0	0.8616	1;11;
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	

1;

Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136	7
--------------------------------	----	----	--------	--------	--------	---	---	--------	---

Kāpostu salāti ar burkāniem 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.
----------------	----	----	--------	--------	--------	---	-------	---	----

Zemeņu mērce	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 :**772.961 30.894 29.599 94.091 0.001 0.01 10.707**

jēni

3;4