

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

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, 14.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
ļavārījums	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	
<i>Kopā:</i>		294.466	9.973	8.647	44.543	0.	0.003	3.215	
Pusdienas									
Dārzenu 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
kefīra mērci un 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
<i>Kopā:</i>		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
ļavārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Zaļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		274.402	15.465	7.666	34.613	0	0.004	2.44	
<i>Diena kopā :</i>		1122.545	43.134	34.655	150.526	0.001	0.007	13.802	
otrdienā, 15.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	130	120	4.654	2.197	20.4802	0.0001	0.0006	0.273	7
ļavārījums	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;1:
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	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		214.518	8.239	6.824	30.171	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	52	0.6038	4.9038	1.5674	0.0001	0.0004	0.5326	
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
<i>Kopā:</i>		506.423	19.017	24.679	51.244	0.	0.005	6.938	
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
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
<i>Kopā:</i>		340.349	13.405	10.701	45.815	0	0.002	4.859	
<i>Diena kopā :</i>		1061.289	40.661	42.203	127.23	0.001	0.008	12.715	

trešdiena, 16.aprīlis**Brokastis**

Kukurūzas putra	130	99	4.94	2.2932	15.4294	0.0001	0.0001	1.5886	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	
<i>Kopā:</i>		188.223	6.83	6.88	25.685	0.	0.	2.259	

Pusdienas

Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	70	129	7.7879	8.5813	5.0805	0.0001	0	0.7909	1;3;
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	0	0	0	0	0	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
<i>Kopā:</i>		525.296	15.155	21.023	66.788	0.	0.007	7.903	

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;:
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	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		248.367	7.514	18.307	12.746	0	0	2.453	
<i>Diena kopā :</i>		961.887	29.499	46.21	105.22	0.001	0.007	12.614	

ceturtdiena, 17.aprīlis**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	
<i>Kopā:</i>		179.779	8.834	10.454	11.986	0.	0.	1.119	

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	150	97	1.1415	7.6575	6.1395	0.0001	0	2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
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
<i>Kopā:</i>		424.623	12.358	17.716	53.462	0.	0.009	7.269	

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
<i>Kopā:</i>		316.391	9.477	10.059	46.632	0.	0.009	1.369	
<i>Diena kopā :</i>		920.793	30.668	38.229	112.08	0.001	0.018	9.757	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

Ēdiena daļa	Svars (g)	Enerģija (kJ)	Olbaltu vielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Sāļi (g)	Cukurs (g)	Šķiedra (g)	Alerģēni
Pirmdiena, 14.aprīlis									
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
kefīra mērci un 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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Zaļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		192.778	11.695	6.795	20.556	0	0.003	1.22	
Diena kopā :		778.129	30.851	27.807	95.251	0.001	0.005	8.313	
Otrdiena, 15.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	120	110	4.296	2.028	18.9048	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	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		204.556	7.751	6.63	28.592	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	43	0.5032	4.0865	1.3062	0	0.0003	0.4438	
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:		359.105	13.102	18.634	34.507	0.	0.005	4.659	
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
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
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 :		797.544	29.898	34.461	90.867	0.	0.008	8.592	

trešdiena, 16.aprīlis**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	91	4.56	2.1168	14.2426	0.0001	0.0001	1.4664	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: 179.848 6.32 6.678 24.495 0. 0. 2.136

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	129	7.7879	8.5813	5.0805	0.0001	0	0.7909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	67	1.908	0.0954	14.1192	0.0001	0	2.0034	
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.1116	3.5766	0.0002	0.0009	2.0088	
Flamerī krēms	30	61	1.2479	4.9545	2.871	0	0.0006	0.0023	1;7
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.0714	16.5508	0	0.0035	0.6951	
Piens	0	0	0	0	0	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: 425.178 13.498 17.139 52.478 0. 0.005 6.601

Launags

Svaigu dārzeņu asorti 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	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	

Kopā: 190.169 5.978 12.756 12.358 0 0 2.453

***Diena kopā :* 795.195 25.796 36.574 89.33 0.001 0.005 11.19**

ceturtdiena, 17.aprīlis**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

Dārzeņu biezenzupa	120	78	0.9132	6.126	4.9116	0.0001	0	1.9608	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
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	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: 323.407 9.259 13.71 40.417 0. 0.006 5.71

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 :* 756.084 24.057 31.787 92.375 0.001 0.015 7.827**