

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 22.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		243,003	8,814	7,567	34,745	0,	0,006	1,629	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245	
Vistas gaļas frikasē	60	136	8,5608	10,2917	1,663	0,0001	0	0,1282	1;7
Vārīti rīsi	110	125	2,4684	0,2178	28,2051	0,0001	0	0,5082	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	50	19	0,8315	0,891	1,9251	0,0002	0	1,0701	7
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
<i>Kopā:</i>		516,675	22,84	24,005	51,441	0,001	0	3,479	
Launags									
Omlete	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;7
Vārīta desa "Zaļā dakšiņa"	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	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
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Augļi	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		313,721	12,281	15,244	32,979	0,	0,	1,771	
<i>Diena kopā :</i>		1071,491	39,038	46,091	124,97	0,001	0,006	8,758	
otrdiena, 23.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārijums	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	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zaļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		249,375	8,105	8,432	35,527	0,	0,002	2,115	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni jūrnīeku gaumē	160	219	10,6317	8,4758	24,7616	0,0008	0	2,3824	1;3
Augļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		438,133	15,923	19,49	48,369	0,001	0,004	7,699	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	131	12,8434	1,9	15,4582	0	0,0091	0,0289	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		193,849	13,663	4,002	27,644	0	0,009	0,389	
<i>Diena kopā :</i>		881,357	37,691	31,924	111,54	0,002	0,015	10,203	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 24.aprīlis									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	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
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>		259,474	7,824	7,194	40,347	0,	0,003	1,159	
Pusdienas									
Zivju zupa ar brokoļiem	150	68	6,1656	2,6175	4,7902	0,0002	0	1,6478	4
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	126	8,3311	8,6321	3,5344	0,0001	0	0,5764	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kausētā siera mērce		0	0	0	0	0	0	0	7;9
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0,0002	0	1,1875	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		463,521	21,226	15,681	57,492	0,001	0,005	8,463	
Launags									
Rauga pankūka	80	262	5,7337	14,1699	27,1139	0,0002	0,004	0,0312	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	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>		341,062	6,846	16,542	39,603	0,	0,004	0,731	
<i>Diena kopā :</i>		1064,058	35,896	39,417	137,441	0,001	0,012	10,353	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	92	4,096	2,032	13,7196	0,0001	0,0002	1,808	1;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
Siers	20	68	4,96	5,36	0	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>		264,076	11,326	11,899	26,99	0,	0,003	2,908	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	113	6,7733	8,7491	1,6646	0,0001	0	0,8951	1;3
Vārtīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6,8944	6,0532	3,4907	0,0002	0	0,3271	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		421,737	17,263	16,813	49,881	0,	0,005	4,078	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		378,845	15,123	18,733	37,197	0	0	2,784	
<i>Diena kopā :</i>		1064,659	43,712	47,445	114,068	0,001	0,008	9,769	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
piektdiena, 26.aprīlis									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	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
Dārzenų asorti	60	11	0,5495	0,1195	1,8335	0	0	1,331	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>236,827</i>	<i>10,788</i>	<i>15,083</i>	<i>13,635</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>2,252</i>	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,6489	1,403	1,7896	0,0001	0	0,0054	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Biezpiena masa	30	38	4,6791	1,0218	2,5881	0	0,0015	0	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
<i>Kopā:</i>		<i>616,62</i>	<i>17,597</i>	<i>24,726</i>	<i>72,907</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>4,612</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,1165	2,538	16,0929	0,0002	0,0018	0,459	1;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
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<i>218,164</i>	<i>6,802</i>	<i>6,988</i>	<i>32,013</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>1,709</i>	
Diena kopā :		1071,612	35,186	46,797	118,554	0,001	0,008	8,573	