

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)	Olbaltumi vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 29.aprīlis									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	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
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04	0	0	0,4	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		215,376	15,542	6,662	23,305	0	0	1,54	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	160	323	12,263	13,2571	38,5051	0,0006	0	1,8974	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,8256	1,689	1,7277	0,0001	0	1,1268	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		471,534	18,86	21,825	49,153	0,001	0,001	6,301	
Launags									
Šarlote ar āboliem	50	108	2,4452	3,5628	16,1739	0	0,0088	0,6704	1;3;7
Kakao dzēriens	180	88	5,7899	3,9897	7,6205	0	0	0,9302	7
Augļi	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		251,553	9,025	7,803	35,994	0	0,009	2,301	
Diena kopā :		938,463	43,427	36,289	108,453	0,001	0,01	10,142	
otrdiena, 30.aprīlis									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	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
Vārīta desa "Zaļā dakšiņa"	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		228,024	7,996	10,462	24,99	0,	0,002	1,533	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,0563	9,328	2,7054	0,0001	0	0,1482	1;7
Vārīti griķi	140	155	3,465	0,7392	33,5412	0,0001	0	1,4784	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Ūdens ar cidoniju garšu	150	35	0,015	0,015	8,655	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		448,793	13,985	19,175	54,767	0,	0,001	5,977	
Launags									
Biezpiena plācenītis	110	239	21,2295	6,573	23,1708	0	0,0077	0,0165	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		256,567	21,392	6,705	27,09	0	0,008	0,017	
Diena kopā :		933,384	43,373	36,343	106,847	0,001	0,01	7,526	

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)	Olbaltumi vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 1.maijs									
Brokastis									
Omlete	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Dārzenų asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		197,298	10,381	12,129	10,692	0,	0,	1,775	
Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	107	4,4069	5,8175	9,0928	0,0003	0	3,6122	9
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14,0256	9,1887	0,5034	0,0002	0	0,0184	
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3,201	0,462	23,43	0,0001	0	1,518	1
Skābā krējuma mērce	20	23	0,3268	1,9391	0,941	0	0	0,0897	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	75	71	0,9742	5,7578	3,721	0,0001	0,0002	2,1037	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		473,963	23,27	23,23	42,146	0,001	0,003	8,392	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0,784	4,34	50,4	0,0006	0	2,38	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		484,992	7,784	13,042	77,116	0,001	0	3,44	
Diena kopā :		1156,253	41,435	48,4	129,954	0,002	0,003	13,607	
ceturtdiena, 2.maijs									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,6644	0,0001	0,0003	2,88	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
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>		283,948	9,192	11,075	34,938	0,	0,003	3,89	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	75	98	7,6219	6,4594	1,9391	0,0004	0	0,2075	1;7
Vārīti rīsi	140	159	3,1416	0,2772	35,8974	0,0001	0	0,6468	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0,8189	2,4981	2,7666	0,0001	0	1,728	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar upenēm	150	3	0,0975	0,015	0,4575	0	0	0,51	
<i>Kopā:</i>		432,846	17,218	12,907	60,385	0,001	0	5,797	
Launags									
Kartupeļu pankūka	80	190	3,3882	12,3318	15,6162	0,0001	0	2,2008	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Auglis	120	67	0,948	0,3	14,64	0	0	0,84	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		392,891	11,256	20,632	39,796	0,	0	3,041	
Diena kopā :		1109,685	37,667	44,614	135,119	0,001	0,003	12,728	

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
piektdiena, 3.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>267,342</i>	<i>12,558</i>	<i>10,793</i>	<i>31,451</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,733</i>	
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,0996	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0,3098	4,2132	0,941	0	0	0,0273	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0003	0,0014	1,8522	
Vūpijs ar vārītā krēma pildījumu	45	181	2,8748	9,9389	19,359	0	0	0	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>616,941</i>	<i>21,536</i>	<i>29,24</i>	<i>65,377</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>5,325</i>	
Launags									
Rauga pankūka	80	190	4,9142	6,6109	26,9558	0	0,0004	0,0374	1;3;7
levārijums	15	21	0,15	0,015	5,85	0	0	0	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
<i>Kopā:</i>		<i>366,245</i>	<i>11,049</i>	<i>10,001</i>	<i>57,856</i>	<i>0</i>	<i>0,</i>	<i>1,087</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1250,528</i>	<i>45,143</i>	<i>50,034</i>	<i>154,684</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>9,145</i>	