

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13.maijs									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	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
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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		274,544	8,76	18,912	32,911	0,	0,002	3,788	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	76	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,8697	1,7303	1,7753	0	0,0001	0,8475	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		446,813	16,851	21,646	45,781	0,	0,001	5,98	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2,13	0,93	20,16	0	0	1,41	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Augļi	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		227,93	7,72	4,18	39,11	0	0	2,11	
Diena kopā :		949,286	33,331	44,738	117,802	0,001	0,003	11,878	
otrdiena, 14.maijs									
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	
Zaļu 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 ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzenu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9,2826	11,2869	18,2826	0,0005	0	3,3525	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	50	55	0,4965	4,189	3,598	0,0002	0,0008	1,5255	9
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0,084	0,102	0,624	0	0	0,096	
<i>Kopā:</i>		408,912	13,88	20,997	39,489	0,001	0,001	8,356	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	19,2996	5,9755	21,0643	0	0,007	0,015	1;3;7
levārijums	15	21	0,15	0,015	5,85	0	0	0	
Zaļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Augļi	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		297,52	20,302	6,363	39,134	0	0,007	0,715	
Diena kopā :		890,251	43,805	34,523	98,758	0,001	0,01	12,56	

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 15.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	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Dārzenų asorti	70	13	0,6411	0,1394	2,1391	0	0	1,5528	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>186,033</i>	<i>10,553</i>	<i>10,518</i>	<i>11,215</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,219</i>	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,8006	4,3338	11,2062	0,0001	0	4,0765	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14,0256	9,1887	0,5034	0,0002	0	0,0184	
Vārītas pārļu 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	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rupjmaizes grauzdiņi		0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>480,483</i>	<i>24,729</i>	<i>22,362</i>	<i>44,147</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>8,716</i>	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08	0	0	0,3	
<i>Kopā:</i>		<i>396,782</i>	<i>7,242</i>	<i>12,292</i>	<i>58,796</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>2,7</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1063,298</i>	<i>42,523</i>	<i>45,172</i>	<i>114,158</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>13,635</i>	
ceturtdiena, 16.maijs									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>207,818</i>	<i>16,534</i>	<i>6,127</i>	<i>20,308</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,64</i>	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	120	215	10,4336	14,0481	11,7511	0,0001	0	0,7209	1;3;7
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,9805	0,0001	0,0008	1,674	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>406,722</i>	<i>17,22</i>	<i>19,483</i>	<i>39,181</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>5,649</i>	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
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	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>385,069</i>	<i>9,785</i>	<i>20,665</i>	<i>38,74</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>3,451</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>999,61</i>	<i>43,539</i>	<i>46,276</i>	<i>98,229</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,74</i>	

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 17.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	
Vārīta ola	25	37	3,0825	2,45	0,2525	0	0	0	3
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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		244,076	10,681	7,883	33,7	0,	0,002	2,733	
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	60	109	12,3773	6,4753	0,1778	0,0001	0	0,0536	3;4
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,2324	3,1599	0,7058	0	0	0,0205	1;7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	50	49	0,8075	3,3978	3,7197	0	0	0,8125	10;3;7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		469,395	17,357	19,454	54,8	0,	0,007	5,219	
Launags									
Plānās pankūkas	100	249	9,2842	6,5625	37,3434	0,0001	0,001	0,0455	1;3;7
levārijums	15	21	0,15	0,015	5,85	0	0	0	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		312,024	9,994	6,68	55,109	0,	0,001	0,406	
Diena kopā :		1025,495	38,032	34,017	143,609	0,	0,011	8,357	