

# 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)	Olbaltumu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 20.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>243,003</b>	<b>8,814</b>	<b>7,567</b>	<b>34,745</b>	<b>0,</b>	<b>0,006</b>	<b>1,629</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>516,675</b>	<b>22,84</b>	<b>24,005</b>	<b>51,441</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>3,479</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>313,721</b>	<b>12,281</b>	<b>15,244</b>	<b>32,979</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,771</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1071,491</b>	<b>39,038</b>	<b>46,091</b>	<b>124,97</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>8,758</b>	
<b>otrdiena, 21.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>249,375</b>	<b>8,105</b>	<b>8,432</b>	<b>35,527</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>2,115</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>438,133</b>	<b>15,923</b>	<b>19,49</b>	<b>48,369</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>7,699</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>193,849</b>	<b>13,663</b>	<b>4,002</b>	<b>27,644</b>	<b>0</b>	<b>0,009</b>	<b>0,389</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>881,357</b>	<b>37,691</b>	<b>31,924</b>	<b>111,54</b>	<b>0,002</b>	<b>0,015</b>	<b>10,203</b>	

# 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
<b>trešdiena, 22.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>259,474</b>	<b>7,824</b>	<b>7,194</b>	<b>40,347</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>1,159</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>463,521</b>	<b>21,226</b>	<b>15,681</b>	<b>57,492</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>8,463</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>341,062</b>	<b>6,846</b>	<b>16,542</b>	<b>39,603</b>	<b>0,</b>	<b>0,004</b>	<b>0,731</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>1064,058</b>	<b>35,896</b>	<b>39,417</b>	<b>137,441</b>	<b>0,001</b>	<b>0,012</b>	<b>10,353</b>	
<b>ceturtdiena, 23.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>264,076</b>	<b>11,326</b>	<b>11,899</b>	<b>26,99</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>2,908</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>421,737</b>	<b>17,263</b>	<b>16,813</b>	<b>49,881</b>	<b>0,</b>	<b>0,005</b>	<b>4,078</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>378,845</b>	<b>15,123</b>	<b>18,733</b>	<b>37,197</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,784</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>1064,659</b>	<b>43,712</b>	<b>47,445</b>	<b>114,068</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>9,769</b>	

# 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
<b>piektdiena, 24.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>	
<b>Pusdienas</b>									
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>	
<b>Launags</b>									
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>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1071,612</b>	<b>35,186</b>	<b>46,797</b>	<b>118,554</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>8,573</b>	