

# 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>Pirmdiena, 27.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>215,376</b>	<b>15,542</b>	<b>6,662</b>	<b>23,305</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,54</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>471,534</b>	<b>18,86</b>	<b>21,825</b>	<b>49,153</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>6,301</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>251,553</b>	<b>9,025</b>	<b>7,803</b>	<b>35,994</b>	<b>0</b>	<b>0,009</b>	<b>2,301</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>938,463</b>	<b>43,427</b>	<b>36,289</b>	<b>108,453</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>10,142</b>	
<b>Otrdiena, 28.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>228,024</b>	<b>7,996</b>	<b>10,462</b>	<b>24,99</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>1,533</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>448,793</b>	<b>13,985</b>	<b>19,175</b>	<b>54,767</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>5,977</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>256,567</b>	<b>21,392</b>	<b>6,705</b>	<b>27,09</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>0,017</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>933,384</b>	<b>43,373</b>	<b>36,343</b>	<b>106,847</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>7,526</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, 29.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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
Dārzeņu assorti	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>		<b>197,298</b>	<b>10,381</b>	<b>12,129</b>	<b>10,692</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,775</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu 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 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	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>		<b>473,963</b>	<b>23,27</b>	<b>23,23</b>	<b>42,146</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>8,392</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>484,992</b>	<b>7,784</b>	<b>13,042</b>	<b>77,116</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>3,44</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1156,253</b>	<b>41,435</b>	<b>48,4</b>	<b>129,954</b>	<b>0,002</b>	<b>0,003</b>	<b>13,607</b>	
<b>ceturtdiena, 30.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>		<b>283,948</b>	<b>9,192</b>	<b>11,075</b>	<b>34,938</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>3,89</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>432,846</b>	<b>17,218</b>	<b>12,907</b>	<b>60,385</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>5,797</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>392,891</b>	<b>11,256</b>	<b>20,632</b>	<b>39,796</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>3,041</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1109,685</b>	<b>37,667</b>	<b>44,614</b>	<b>135,119</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>12,728</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>piektdiena, 31.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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>	
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete mājas gaumē	60	109	12,3773	6,4753	0,1778	0,0001	0	0,0536	3;4
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,8605	1,9195	3,865	0,0002	0	1,0555	7
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
<i>Kopā:</i>		<i>522,38</i>	<i>17,604</i>	<i>16,251</i>	<i>69,664</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>3,806</i>	
<b>Launags</b>									
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>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1155,967</i></b>	<b><i>41,211</i></b>	<b><i>37,045</i></b>	<b><i>158,971</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>7,627</i></b>	