

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

Enerģētiskā Olbaltum

Svars (g) vērtība (kkal) vielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

pirmdienā, 7.oktobris

pirmdienā, 7.oktobris									
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	150	108	5,103	2,283	16,6365	0,0001	0,0008	0,411	1;7
Kanēļcukurs	5	4	0,0235	0,0015	0,894	0	0,0005	0,2655	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	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	
<i>Kopā:</i>		224,852	7,309	6,872	32,69	0,	0,001	2,227	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,584	0,0001	0	0,36	7
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		438,371	12,681	15,56	54,977	0,001	0,	6,102	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096	0	0	0	7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Bumbiers	100	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Piens (Skolas)	200	72	4,2862	2,7578	7,188	0	0	0,8715	7
<i>Kopā:</i>		257,401	18,692	10,935	19,653	0	0	2,967	
<i>Diena kopā :</i>		920,625	38,682	33,367	107,32	0,001	0,001	11,295	

otrdienā, 8.oktobris

otrdienā, 8.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		266,132	8,855	8,572	38,542	0,	0,	2,665	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	158	13,04	5,801	12,15	0,0002	0	4,425	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		421,694	18,292	17,085	46,7	0,001	0,001	11,034	
Launags									
Kokosa maizīte bērnodarziem	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens	150	72	4,2862	2,7578	7,188	0	0	0,8715	7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		293,53	7,733	10,401	41,162	0,	0,004	1,598	

Diena kopā :		966,851	37,845	42,004	104,906	0,001	0,005	14,003	
trešdiena, 9.oktobris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu asorti	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		251,627	11,821	14,519	17,045	0,	0	1,371	
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis									
tomātu mērcē	70	147	10,1571	9,5033	5,0661	0,0002	0	0,2565	1;3;7
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Rīsu krēms	40	64	0,9305	4,2325	5,5685	0	0,0015	0,0665	7
Ogu ķīselis	100	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		458,78	20,312	19,213	50,108	0,	0,006	6,686	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem									
Sēklu maize	15	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1;3;7
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	7
Diena kopā :		1003,1	39,544	45,094	107,561	0,001	0,006	11,598	
ceturtdiena, 10.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		298,864	12,692	12,558	34,392	0,	0,	3,183	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem									
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Vārti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Svaigu biešu salāti	60	45	0,7434	3,1494	3,4146	0,0002	0	1,17	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		417,579	15,105	18,383	46,913	0,001	0	6,846	
Launags									
Pankūka	70	254	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
Ābolu ievārījums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Piens	200	72	4,2862	2,7578	7,188	0	0	0,8715	7
<i>Kopā:</i>		316,867	6,515	16,773	33,973	0,	0	1,303	
Diena kopā :		1033,31	34,312	47,714	115,278	0,001	0,	11,332	
piektdiena, 11.oktobris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra									
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	

<i>Kopā:</i>		282,802	10,232	16,534	37,959	0,	0,	4,178	
Pusdienas									
Buljons ar									
makaroniem	150	64	2,4782	0,6066	12,0553	0,0003	0	1,3757	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar									
burkāniem un									
dillēm	50	70	9,0218	3,0962	1,4382	0,0002	0	0,3432	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Ūdens ar									
cidonijām	150	3	0,03	0,0375	0,5475	0	0	0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		319,814	16,831	9,069	41,612	0,001	0	5,579	
Launags									
Vārīti cīsiņi									
(MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	20	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		386,479	16,043	18,563	38,563	0	0,002	2,784	
Diena kopā :		989,095	43,107	44,166	118,134	0,001	0,002	12,541	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

BGL

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)		Olbaltumu vielas					Alerģēni
				Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdiena, 7.oktobris									
Brokastis									
Griķu biezputra ar BL pienu	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Paprika dzeltena	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		302,073	2,276	11,279	47,273	0,001	0	0,968	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,0001	0	0,525	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	70	36	0,5514	2,9376	1,6843	0	0,0002	0,5347	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		404,487	12,968	15,592	52,336	0,001	0,	3,916	
Launags									
Bezlakozes piens	200	107	1,8	0,76	21,72	0	0	4,24	
Sausās prokastu pārslas bezglutēna	30	58	6,4809	3,4298	0,0207	0	0	0,008	
Bumbieri	100	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
<i>Kopā:</i>		173,774	7,207	8,637	15,775	0,	0	1,228	
<i>Diena kopā :</i>		880,333	22,451	35,508	115,384	0,002	0,	6,112	
otrdiena, 8.oktobris									
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
levārljums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		275,579	2,798	7,836	48,151	0,001	0	1,012	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	157	13,	5,791	12,21	0,0002	0	4,176	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	89	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		458,436	16,701	17,786	56,135	0,001	0,001	9,788	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Bezlakozes piens	200	107	1,8	0,76	21,72	0	0	4,24	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		391,46	5,65	14,41	57,91	0	0	5,08	
<i>Diena kopā :</i>		1050,166	29,095	46,955	133,464	0,001	0,001	15,246	

trešdiena, 9.oktobris

Brokastis

Olu kultenis	70	125	6,5939	9,0681	3,6096	0,0001	0	0,0186	3
--------------	----	-----	--------	--------	--------	--------	---	--------	---

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Svaigu dārzeņu asorti	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		200,27	6,743	14,759	19,419	0,	0	0,379	

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	30	26	0,3708	0,171	5,7993	0	0,003	0,3666	
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		496,313	18,274	19,877	59,673	0,001	0,007	7,042	

Launags

Bezlakozes piena zupa ar BG makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	
BG									
saldskābmaize	15	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	
<i>Diena kopā :</i>		992,236	23,651	30,905	152,184	0,002	0,007	9,011	

ceturtdiena, 10.oktobris

Brokastis

Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais siera smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		267,387	6,074	10,89	47,337	0,001	0	2,334	

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Biešu salāti	70	53	0,8673	3,6743	3,9837	0,0002	0	1,365	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		451,559	13,961	18,702	56,288	0,001	0	6,152	
Launags									
Bezglutēna									
pankūka	80	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		280,261	2,01	7,659	50,449	0,	0,001	0,49	
<i>Diena kopā :</i>		999,207	22,044	37,251	154,075	0,003	0,001	8,976	

piektdiena, 11.oktobris

Brokastis									
Rīsu biezputra									
bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		273,769	2,077	7,058	50,242	0,001	0	0,515	
Pusdienas									
Buljons ar									
bezglutēna									
makaroniem	150	32	0,859	0,5549	5,9278	0,0003	0	0,9445	
Zivju kotlete	70	167	12,9375	11,269	3,1265	0,0001	0	0,0186	3;4
Sarkanā mērce	20	11	0,1436	0,5762	1,2832	0	0	0,1376	9
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Ūdens ar									
cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		427,405	17,799	16,515	50,474	0,001	0,	5,374	
Launags									
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,3067	0,1302	0	0	0,0566	
Banāni	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		252,958	7,567	11,648	28,535	0,	0	0,757	
<i>Diena kopā :</i>		954,132	27,442	35,22	129,251	0,002	0,	6,646	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
		Olbaltumvielas								
pirmdienā, 7.oktobris										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284		
Krējums skābs	5	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124		
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,0001	0	0,54	7	
Dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Kopā:		658,525	20,296	23,119	82,396	0,001	0,	7,191		
Launags										
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7	
Sausās brokastis										
šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8	
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
Kopā:		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49		
otrdiena, 8.oktobris										
Pusdienas										
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9	
Krējums skābs	10	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,3	7,2512	15,1875	0,0002	0	5,5312		
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Kopā:		537,092	22,454	23,397	56,842	0,001	0,001	13,293		
Launags										
Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3	
Piens	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Kopā:		317,538	9,162	11,32	43,558	0,	0,004	1,889		
trešdiena, 9.oktobris										
Pusdienas										
Cūkgaļas veltnītis t	70	147	10,1571	9,5033	5,0661	0,0002	0	0,2565	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7		
Rīsu krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7	
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Kopā:		599,383	24,653	23,989	69,532	0,	0,008	8,826		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7	
Sēklu maize	20	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7	
Kopā:		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247		
ceturtdiena, 10.oktobris										

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	70	68	1,1151	4,7241	5,1219	0,0003	0	1,755	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		617,148	20,498	21,912	82,879	0,001	0	9,674	
Launags									
Pankūka	80	254	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Melone	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	
Kopā:		353,706	7,012	18,848	37,903	0,	0	1,513	

piektdiena, 11.oktobris**Pusdienas**

Buljons ar makaroniem	200	85	3,3043	0,8089	16,0737	0,0004	0	1,8343	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10,8261	3,7155	1,7259	0,0002	0	0,4119	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Gurķi	80	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		546,292	27,187	20,002	63,289	0,001	0	7,036	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kopā:		315,588	10,407	21,434	19,132	0	0	2,247	

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2,9034	11,454	0,8813	0,0003	0	0,0017	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,0001	0	0,54	7
Dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		684,837	13,435	23,034	93,737	0,001	0,	6,829	
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzenu - sviesta pupiņu sautējums	250	246	9,4914	9,5808	30,078	0,0025	0	9,1798	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		588,112	15,645	25,726	71,732	0,003	0,001	16,942	
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	80	113	3,6288	6,9398	8,7432	0,0006	0	2,2134	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Rīsu krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		591,795	18,518	23,745	73,996	0,001	0,009	11,083	
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,3711	4,0639	8,9233	0,0004	0	3,6555	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5,3009	4,9181	13,3152	0,0008	0,0005	3,2455	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		660,772	18,506	21,411	96,653	0,002	0,001	13,164	
piektdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	93	2,7448	3,9513	11,1977	0,0012	0	3,6278	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu un siera plācenītis	80	183	8,0845	7,0682	21,3949	0,0009	0	4,8763	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	90	11	0,54	0,18	1,62	0	0	0,45	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		746,79	26,959	27,254	96,028	0,002	0	15,444	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

BL

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 7.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0,7877	4,1965	2,4062	0	0,0003	0,7638	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		589,001	14,121	21,663	73,948	0,001	0,	7,192	
Launags									
Jogurts bezlaktozes	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	
Sausās brokastu pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Bumbiers	80	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49	
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,25	7,2388	15,2625	0,0002	0	5,22	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		528,235	22,274	22,384	56,782	0,001	0,001	12,982	
Launags									
Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens BL	200	133	2,25	0,95	27,15	0	0	5,3	
Ābols	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		298,976	4,907	8,343	48,924	0,	0,004	5,327	
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	40	35	0,4944	0,228	7,7324	0	0,004	0,4888	
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		569,126	20,46	24,696	64,062	0,	0,01	9,262	
Launags									

BL piena zupa ar makaroniem	200	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Sēklu maize	20	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Margarīns sviestmaizēm	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Vegāniskais siers	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Kopā:		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	

ceturtdiena, 10.oktobris

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	90	68	1,1151	4,7241	5,1219	0,0003	0	1,755	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		649,247	20,373	25,416	83,016	0,001	0,	9,675	

Launags

Bezlaktozes pankūka	80	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3
levāriņjums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Melone	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	
Kopā:		310,88	2,347	7,744	58,009	0,	0,001	0,7	

piektdiena, 11.oktobris

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	200	85	3,3043	0,8089	16,0737	0,0004	0	1,8343	1;3
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	112	14,4348	4,954	2,3012	0,0003	0	0,5492	1;11;3;4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,6927	0,2003	27,0111	0,0002	0	4,0186	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		562,213	25,704	19,273	68,874	0,001	0,001	9,767	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	
Banāni	100	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Kopā:		315,588	10,407	21,434	19,132	0	0	2,247	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	94	2,9266	5,541	8,0494	0,0002	0,0002	3,1046	
Krējums skābs	5	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	74	1,488	6,192	3,168	0,0001	0	0,72	7
Dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		811,265	23,598	28,053	103,08	0,001	0,	9,095	
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	78	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Krējums skābs	10	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19,56	8,7015	18,225	0,0003	0	6,6375	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	147	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		714,291	30,018	27,773	82,323	0,001	0,002	17,983	
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis									
tomātu mērcē	80	168	11,6081	10,8609	5,7899	0,0002	0	0,2931	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Rīsu krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7
Ogu ķīselis	120	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		714,841	29,017	25,999	88,657	0,001	0,009	11,376	
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,3711	4,0639	8,9233	0,0004	0	3,6555	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	70	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		727,283	24,838	26,026	96,242	0,001	0	12,056	
piektdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,1304	1,0111	20,0921	0,0005	0	2,2929	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12,6305	4,3348	2,0136	0,0003	0	0,4806	1;11;3;4
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Gurķi	80	15	0,72	0,24	2,16	0	0	0,6	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		755,903	35,113	24,408	96,508	0,001	0	10,994	