

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 19.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,0001	0,0001	0,81	1;7
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>215,221</i>	<i>8,977</i>	<i>9,519</i>	<i>23,294</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,68</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	100	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	264	7,122	11,9622	27,5724	0,0004	0	2,163	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Piens(skolas)	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
<i>Kopā:</i>		<i>362,914</i>	<i>8,995</i>	<i>17,12</i>	<i>38,394</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>6,199</i>	
Launags									
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kafijas dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Sēklu maize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Siers	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>235,814</i>	<i>10,067</i>	<i>10,97</i>	<i>24,262</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,94</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>758,815</i>	<i>20,485</i>	<i>31,994</i>	<i>92,137</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>9,063</i>	
trešdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Mannā putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
Kanēļcukurs	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>211,925</i>	<i>6,436</i>	<i>6,082</i>	<i>32,971</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>0,99</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	108	6,6688	7,0176	4,1364	0,0002	0	0,691	1;3
Vārīti kartupeļi	90	67	1,908	0,0954	14,1192	0,0001	0	2,0034	
Tomātu un piena mērce	10	7	0,2716	0,3267	0,7276	0	0	0,0032	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,7555	1,6242	2,569	0,0004	0	1,1882	7
Citronu biezpienmasa	30	51	3,7796	3,3519	1,3538	0	0,0001	0,0004	7
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,0714	16,5508	0	0,0035	0,6951	
<i>Kopā:</i>		<i>332,16</i>	<i>13,623</i>	<i>12,512</i>	<i>39,767</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>4,726</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Saldskābmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta desa	15	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
Ābols(Skolas auglis)	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	

<i>Kopā:</i>		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	
<i>Diena kopā :</i>		765,924	26,064	28,682	95,356	0,001	0,004	7,656	
ceturtdiena, 21.novembris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu									
putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1,7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Gurķis	20	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		243,233	8,772	15,567	32,319	0,	0,	3,633	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	66	1,1694	4,3772	5,2302	0,0001	0	2,041	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas									
mērce	50	80	5,7453	5,0444	2,9089	0,0002	0	0,2726	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Biešu un ābolu salāti	60	42	0,7488	1,9056	5,4258	0,0002	0,0003	1,392	
Piens(skolas)	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
<i>Kopā:</i>		361,853	10,98	11,974	51,727	0,001	0,001	5,668	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		155,177	10,64	1,702	23,989	0	0	1,39	
<i>Diena kopā :</i>		760,263	30,392	29,242	108,035	0,001	0,001	10,691	
piektdiena, 22.novembris									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
levārijums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		166,255	5,244	6,396	22,105	0,	0,001	1,364	
Pusdienas									
Rasoļņiks	100	72	1,029	4,1418	7,4099	0,0004	0,0005	1,3548	9
Cīsiņi	50	116	9,369	7,8716	1,7992	0	0	0,1423	
Kartupeļu biezputra	90	76	2,4363	0,8572	14,2308	0,0001	0	1,89	7
Burkānu salāti ar									
krējumu	50	24	0,6268	1,0915	2,8929	0	0	1,5075	7
Piens(skolas)	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
<i>Kopā:</i>		290,138	13,526	13,972	26,638	0,001	0,001	5,235	
Launags									
Jogurts	120	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Sausās brokastu									
pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	
Ābols(Skolas auglis)	50	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 19.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>270,572</i>	<i>11,855</i>	<i>11,434</i>	<i>29,882</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,085</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Piens(skolas)	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
<i>Kopā:</i>		<i>549,307</i>	<i>13,917</i>	<i>23,832</i>	<i>62,531</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,588</i>	
Launags									
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijas dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Sēklu maize	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
Siers	20	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>271,463</i>	<i>10,625</i>	<i>11,92</i>	<i>30,366</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,375</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>946,126</i>	<i>25,422</i>	<i>38,737</i>	<i>116,279</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>11,452</i>	
trešdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
Kanēļcukurs	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>231,773</i>	<i>6,772</i>	<i>6,987</i>	<i>35,42</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>1,215</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Tomātu un piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,0577	2,2739	3,5966	0,0006	0	1,6636	7
Citronu biezpiena krēms	40	51	3,7796	3,3519	1,3538	0	0,0001	0,0004	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		<i>409,952</i>	<i>15,846</i>	<i>14,946</i>	<i>51,166</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>5,936</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7

Saldskābmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta desa	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
Ābols(Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>215,13</i>	<i>4,762</i>	<i>6,122</i>	<i>34,236</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,343</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>963,58</i>	<i>29,225</i>	<i>35,116</i>	<i>124,038</i>	<i>0,002</i>	<i>0,006</i>	<i>10,317</i>	

ceturtdiena, 21.novembris

Brokastis

Cetru graudu pārslu

putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1,7
levārijums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Gurķis	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>288,702</i>	<i>10,362</i>	<i>16,557</i>	<i>39,389</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4,278</i>	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	99	1,7541	6,5658	7,8453	0,0001	0	3,0615	7,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas									
mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0,8736	2,2232	6,3301	0,0002	0,0004	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens(skolas)	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
<i>Kopā:</i>		<i>557,572</i>	<i>17,998</i>	<i>18,119</i>	<i>78,901</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,919</i>	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>172,814</i>	<i>10,892</i>	<i>1,807</i>	<i>27,654</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1019,088</i>	<i>39,253</i>	<i>36,484</i>	<i>145,944</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>14,797</i>	

piektdiena, 22.novembris

Brokastis

Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
levārijums	5	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	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Tomāti	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>283,655</i>	<i>8,229</i>	<i>11,699</i>	<i>36,686</i>	<i>0</i>	<i>0,001</i>	<i>2,334</i>	

Pusdienas

Rasoņņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Zivju kotlete mājas									
gaumē	50	116	9,369	7,8716	1,7992	0	0	0,1423	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar									
krējumu	70	34	0,8774	1,5281	4,0501	0,0001	0,0001	2,1105	
Piens(skolas)	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
<i>Kopā:</i>		<i>481</i>	<i>15,948</i>	<i>17,056</i>	<i>41,14</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>7,945</i>	

Launags

Jogurts	180	180	6,6	4	29,4	0	0	0	7
Sausās brokastu									
pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	
Ābols(Skolas auglis)	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		<i>326,171</i>	<i>9,253</i>	<i>4,415</i>	<i>64,34</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,49</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1080,513</i>	<i>36,867</i>	<i>47,667</i>	<i>124,056</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>12,061</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

otrdiena, 19.novembris

Brokastis

Auzu pārslu putra ar									
BL pienu	200	87	0,954	1,058	18,501	0,0002	0	0,182	
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>		<i>162,343</i>	<i>1,104</i>	<i>6,749</i>	<i>34,31</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,542</i>	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Cūkgaļas gulašs bez piena	80	158	9,448	11,2293	4,7742	0,0002	0	0,5684	
Vārīti bg makaroni	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>558,11</i>	<i>16,105</i>	<i>25,981</i>	<i>64,364</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>7,404</i>	

Launags

Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	3
Kafijas dzēriens bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	9
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	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	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>326,196</i>	<i>1,582</i>	<i>12,804</i>	<i>50,888</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,551</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1027,673</i>	<i>22,053</i>	<i>46,719</i>	<i>137,956</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>11,174</i>	

trešdiena, 20.novembris

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	200	207	2,21	2,56	43,71	0,001	0	0,42	
Ievārījums	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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>319,239</i>	<i>2,41</i>	<i>7,656</i>	<i>59,869</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,42</i>	

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,9568	13,1512	2,6584	0,0001	0	0,23	3
Vārīti griķi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rīsu pudiņš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		<i>528,895</i>	<i>17,462</i>	<i>21,686</i>	<i>63,893</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>6,088</i>	

Launags

BL piena zupa ar BG makaroniem	150	218	2,2575	3,6825	43,575	0,0001	0	0,7875	
BG maize ar BL sviestu	30	30	0	2,4	2,1	0	0	0	

Vārīta desa	20	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25
<i>Kopā:</i>		257,674	2,62	6,305	46,594	0,	0	1,038
<i>Diena kopā :</i>		1105,809	22,492	35,646	170,357	0,002	0,008	7,545

ceturtdiena, 21.novembris

Brokastis

Griķu biezputra bez

piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		274,753	2,426	7,304	49,483	0,001	0	1,068

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa 150 76 1,3419 4,6813 6,8595 0,0001 0 2,4237 9

Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7,7427	11,4068	1,7303	0,0001	0	0,2992
Vārīti griķi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,9984	2,5408	7,2344	0,0002	0,0004	1,856
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624
<i>Kopā:</i>		474,348	13,761	19,198	60,716	0,001	0,001	6,896

Launags

Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	30	67	5,61	4,62	0,66	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		227,779	6,55	9,961	27,069	0,	0	0,7
<i>Diena kopā :</i>		976,88	22,736	36,463	137,268	0,002	0,001	8,664

piektdiena, 22.novembris

Brokastis

Rīsu biezputra bez

piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912
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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
<i>Kopā:</i>		268,017	3,205	7,81	46,198	0,001	0	1,012

Pusdienas

Rasoļņiks 150 108 1,5435 6,2127 11,1148 0,0006 0,0008 2,0322 9

Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747 4
Vārīti griķi	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68
<i>Kopā:</i>		479,909	16,078	18,472	60,76	0,001	0,002	8,879

Launags

Piens BL	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
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
<i>Kopā:</i>		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49
<i>Diena kopā :</i>		1146,061	26,166	41,521	164,852	0,003	0,004	14,676

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

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

otrdiena, 19.novembris

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1

Ķīnas kāpostu salāti

ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		650,178	19,987	28,313	71,662	0,001	0,002	8,705	

Launags

Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kafijas dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	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
Kopā:		330,914	14,338	14,443	35,983	0	0	3,184	

trešdiena, 20.novembris

Pusdienas

Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Mannā biezputra	100	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7;1
Kopā:		636,47	26,095	23,566	79,396	0,002	0,005	7,281	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	200	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta desa	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0	2,343	

ceturtdiena, 21.novembris

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	200	131	2,3388	8,7544	10,4604	0,0002	0	4,082	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti griķi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	

Biešu un ābolu salāti	80	56	0,9984	2,5408	7,2344	0,0002	0,0004	1,856	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		631,527	19,381	20,685	90,113	0,001	0,001	10,31	
Launags									
Bumbieri	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	
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Kopā:		284,454	8,752	14,422	28,749	0	0	1,75	

piektdiena, 22.novembris

Pusdienas									
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,1282	1,9647	5,2072	0,0001	0,0001	2,7135	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Keffirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		548,043	23,419	21,207	63,249	0,001	0,001	10,975	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Sausās brokastu pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Āboli	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	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 19.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,6842	2,053	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		781,494	23,171	33,057	89,65	0,001	0,002	11,374	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,0038	12,6316	7,4454	0,0004	0	1,2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,6337	3,638	0,0002	0	0,0158	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
Ogu ķīselis	120	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Mannā biezputra	100	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7;1
Kopā:		787,512	31,628	29,631	97,981	0,002	0,006	8,311	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	164	2,9235	10,943	13,0755	0,0002	0	5,1025	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,1232	2,8584	8,1387	0,0003	0,0004	2,088	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		778,007	24,557	25,528	109,964	0,001	0,001	12,864	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2,058	8,2836	14,8198	0,0008	0,001	2,7095	9
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,5042	2,6196	6,943	0,0001	0,0001	3,618	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		738,941	31,131	27,837	87,356	0,001	0,001	14,764	