

SASKAŅOTS!
05.01.2025.
Bd
(+ Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltum		Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti				
pirmdiena, 6.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,0001	0,0001	0,972	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	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	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>278,847</i>	<i>12,042</i>	<i>11,04</i>	<i>33,325</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>2,617</i>	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1,6315	2,7746	4,8481	0,0004	0,0002	1,627	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīti griķi	70	77	1,7325	0,3696	16,7706	0,0001	0	0,7392	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Ābolu dzēriens	100	26	0,0891	0,1758	5,8106	0	0,0025	0,58	
<i>Kopā:</i>		<i>271,201</i>	<i>11,811</i>	<i>11,777</i>	<i>29,892</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>4,087</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>266,467</i>	<i>9,42</i>	<i>14,147</i>	<i>24,454</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,54</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>798,527</i>	<i>30,068</i>	<i>35,535</i>	<i>90,006</i>	<i>0,002</i>	<i>0,006</i>	<i>8,962</i>	
otrdiena, 7.janvāris									
Brokastis									
Prosas biežputra	100	90	3,759	2,0045	14,313	0,0001	0,0005	0,589	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>192,324</i>	<i>7,346</i>	<i>6,936</i>	<i>24,407</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>1,449</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	100	50	1,979	2,804	4,261	0,0001	0	1,638	
Plovs ar cūkgaļu	100	202	7,6644	8,2857	24,0657	0,0004	0	1,1859	
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	60	88	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Upeņu sīrupa dzēriens	100	40	0,0166	0	9,9766	0	0	0,2988	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>323,424</i>	<i>11,335</i>	<i>15,796</i>	<i>33,384</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>7,079</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	19	0,2524	1,9006	0,2914	0	0	0,0035	7
Dārzeņu asorti	60	31	2,16	0,24	5,16	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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>255,978</i>	<i>11,174</i>	<i>11,657</i>	<i>25,391</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,804</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>771,727</i>	<i>29,855</i>	<i>34,39</i>	<i>83,182</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,332</i>	
trešdiena, 8.janvāris									
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,2348	0,0001	0,0001	0,015	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		183,805	5,62	6,267	26,019	0,	0,	0,915	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	120	7,1922	7,1362	6,4147	0	0	0,0582	3
Vārīti kartupeļi	90	67	1,908	0,0954	14,1192	0,0001	0	2,0034	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,5322	2,8192	1,5081	0	0,0001	1,0248	
Citronu biezpienkāms	40	68	5,0395	4,4693	1,805	0	0,0002	0,0005	7
Ogu ķīselis	60	59	0,192	0,0612	14,1864	0	0,003	0,5958	
<i>Kopā:</i>		349,372	14,899	14,611	38,193	0,	0,003	3,683	
Launags									
Ķirbju zupa ar smalkajiem spaghetti	150	150	3,981	8,889	13,4173	0,0006	0,0008	1,038	1;3;7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Āboli	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		248,48	6,215	12,719	26,788	0,001	0,001	2,258	
<i>Diena kopā :</i>		799,644	29,939	35,025	88,667	0,	0,003	6,138	

ceturtdiena, 9.janvāris

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	100	92	4,096	2,032	13,7196	0,0001	0,0002	1,808	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	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
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		299,972	10,701	13,887	32,546	0,	0,002	3,683	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,7832	2,642	0,0001	0	1,3725	
Maltās gaļas mērce	60	88	4,9587	6,8783	1,5683	0,0002	0	0,519	7,
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	27	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0,015	0,025	0,31	0	0	0,145	
<i>Kopā:</i>		355,409	9,749	15,075	39,507	0,001	0,001	5,067	

Launags

Biezpiens ar krējumu	40	43	6,944	0,98	1,548	0	0	0	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Apelsīni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		126,035	8,539	1,402	19,252	0	0	1,165	
<i>Diena kopā :</i>		781,416	28,988	30,363	91,306	0,001	0,003	9,915	

piektdiena, 10.janvāris

Brokastis

Olu kultenis	70	121	7,3751	9,2194	1,7196	0,0001	0	0,0186	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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207,452	8,712	13,636	11,554	0,	0	0,919	

Pusdienas

Zivju zupa	120	34	3,65	0,2456	4,1989	0,0001	0	1,8768	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7

Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	105	6,9426	7,1934	2,9453	0	0	0,4803	1;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Augļu dzēriens	100	33	0,1575	0,117	7,5795	0	0,003	0,534	
<i>Kopā:</i>		316,023	14,442	12,566	35,519	0,	0,003	6,416	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	25	54	2,825	4,175	1,3	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	10	10	0,0817	0,948	0,3917	0	0	0,0061	1,7
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	55	1,2375	0,264	11,979	0	0	0,528	
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		211,617	5,941	9,884	23,945	0	0	1,634	
Diena kopā :		771,288	29,731	35,38	81,493	0,001	0,003	9,868	

SASKAŅOTS!
05.01.2025.
Bd
A. Borisova

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltum					
		vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levāriņš	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Kliju maize	30	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
Kafijas dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>372,317</i>	<i>16,796</i>	<i>13,348</i>	<i>46,466</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>3,989</i>	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		<i>405,564</i>	<i>16,277</i>	<i>15,258</i>	<i>50,757</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>6,798</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Āboli	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>		<i>284,104</i>	<i>9,672</i>	<i>14,252</i>	<i>28,119</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,75</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1061,97</i>	<i>41,503</i>	<i>42,68</i>	<i>137,25</i>	<i>0,002</i>	<i>0,007</i>	<i>14,264</i>	
otrdiena, 7.janvāris									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>238,127</i>	<i>9,241</i>	<i>7,969</i>	<i>31,569</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>1,744</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	70	103	1,6093	8,9572	4,0705	0,0002	0,0011	2,4507	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>439,93</i>	<i>15,813</i>	<i>21,995</i>	<i>44,028</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>9,369</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zaļie zirnīši konservēti	70	37	2,52	0,28	6,02	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>281,418</i>	<i>11,802</i>	<i>13,629</i>	<i>26,547</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,807</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>959,476</i>	<i>36,856</i>	<i>43,593</i>	<i>102,143</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>12,919</i>	
trešdiena, 8.janvāris									

Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
levāriņjums	7	10	0,07	0,007	2,73	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		210,228	6,714	6,761	30,363	0,	0,	0,919	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	120	7,1922	7,1362	6,4147	0	0	0,0582	3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
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	60	40	0,6387	3,3831	1,8097	0,0001	0,0001	1,2297	
Citronu biezpienkāms	40	68	5,0395	4,4693	1,805	0	0,0002	0,0005	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
<i>Kopā:</i>		431,005	16,404	16,656	52,164	0,	0,005	4,859	
Launags									
Ķirbju zupa ar smalkajiem spagetti	150	150	3,981	8,889	13,4173	0,0006	0,0008	1,038	1;3;7
Kliju maize	30	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
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		324,775	8,431	14,074	40,027	0,001	0,001	3,478	
Diena kopā :		966,338	32,79	37,689	110,646	0,	0,005	7,528	

ceturtdiena, 9.janvāris

Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		426,199	16,077	16,291	52,561	0,	0,003	5,946	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Maltās gaļas mērce	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	38	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
<i>Kopā:</i>		485,877	13,646	20,841	53,341	0,001	0,001	7,108	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7
levāriņjums	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	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Apelsīni	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>		221,946	13,226	4,622	31,023	0	0	2,05	
Diena kopā :		1134,022	42,95	41,754	136,925	0,001	0,004	15,104	

piektdiena, 10.janvāris

Brokastis									
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

Zaļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		225,727	9,781	14,984	11,805	0,	0	0,921	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
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
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		412,344	18,318	15,11	49,661	0,001	0,005	8,536	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1,7
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	55	1,2375	0,264	11,979	0	0	0,528	
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
Zaļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		276,988	8,863	15,037	25,642	0	0	1,64	
Diena kopā :		915,803	37,517	43,477	97,191	0,001	0,005	11,99	

SASKAŅOTS!
05.01.2025.
Piel
(A.Bozicova)

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.janvāris									
Brokastis									
Rīsu biezputra bez									
piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
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	
Kafija bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>372,804</i>	<i>2,499</i>	<i>9,679</i>	<i>69,221</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>1,166</i>	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Sautēta cūkgaļa ar									
dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar									
dillēm un eļļu	70	29	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		<i>353,764</i>	<i>14,557</i>	<i>14,978</i>	<i>40,717</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>5,698</i>	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,3206	2,2865	0,0138	0	0	0,0053	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Āboli	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>		<i>199,97</i>	<i>5,26</i>	<i>7,627</i>	<i>26,423</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>0,705</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>926,539</i>	<i>22,316</i>	<i>32,284</i>	<i>136,361</i>	<i>0,003</i>	<i>0,007</i>	<i>7,569</i>	

otrdiena, 7.janvāris

Brokastis									
Prosas biezputra bez									
piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
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>272,998</i>	<i>2,678</i>	<i>7,796</i>	<i>47,791</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,912</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar									
cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Kāpostu un burkānu									
salāti ar eļļu	70	103	1,6093	8,9572	4,0705	0,0002	0,0011	2,4507	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>443,704</i>	<i>14,05</i>	<i>21,683</i>	<i>48,043</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,269</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	
Dārzeņu asorti	50	37	2,52	0,28	6,02	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>215,488</i>	<i>8,835</i>	<i>10,271</i>	<i>20,734</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>0</i>
<i>Diena kopā :</i>		932,19	25,562	39,75	116,568	0,002	0,001	9,181

trešdiena, 8.janvāris

Brokastis

Griķu mannas putra	150	108	1,7457	1,5051	21,6741	0,0001	0,0015	0,459
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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>223,227</i>	<i>1,965</i>	<i>6,603</i>	<i>38,613</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>0,459</i>

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	80	193	11,5076	11,418	10,2636	0,0001	0	0,0932
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	40	35	0,4944	0,228	7,7324	0	0,004	0,4888
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>567,113</i>	<i>15,78</i>	<i>20,464</i>	<i>78,164</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>5,614</i>

Launags

Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	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
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
<i>Kopā:</i>		<i>194,338</i>	<i>4,48</i>	<i>7,441</i>	<i>26,439</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>
<i>Diena kopā :</i>		984,678	22,225	34,508	143,216	0,001	0,01	6,773

ceturtdiena, 9.janvāris

Brokastis

Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	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
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>332,396</i>	<i>6,539</i>	<i>14,565</i>	<i>44,052</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>1,974</i>

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588
Maltās gaļas mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175
<i>Kopā:</i>		<i>436,254</i>	<i>15,606</i>	<i>21,213</i>	<i>45,262</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>5,785</i>

Launags

Pupiņu pastēte	40	47	2,286	1,9858	4,9852	0,0002	0,0004	0,2194
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0

Apelsīni	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>		<i>207,995</i>	<i>3,226</i>	<i>7,327</i>	<i>31,394</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>0,919</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>976,645</i>	<i>25,37</i>	<i>43,104</i>	<i>120,709</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>8,678</i>	

piektdiena, 10.janvāris

Brokastis

Olu kultenis	80	143	7,5358	10,3636	4,1253	0,0001	0	0,0212	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 ar ķirbi	50	10	0,4579	0,0996	1,7404	0	0	1,1601	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>258,018</i>	<i>8,143</i>	<i>15,554</i>	<i>20,075</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,181</i>	

Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	144	9,3958	9,6882	4,9012	0,0001	0	0,5479	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0001	0	2,6791	9,
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		<i>379,833</i>	<i>17,654</i>	<i>13,871</i>	<i>45,182</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>8,037</i>	

Launags

Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,3067	0,1302	0	0	0,0566	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
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>289,096</i>	<i>10,402</i>	<i>11,221</i>	<i>36,086</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,641</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>926,947</i>	<i>36,199</i>	<i>40,646</i>	<i>101,344</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>10,858</i>	

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeni	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		620,899	26,446	22,298	78,289	0,001	0,001	8,578	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		228,374	8,882	14,002	15,919	0	0	1,05	
otrdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	80	117	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		599,434	24,004	28,589	60,266	0,001	0,001	12,76	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Dārzeņu asorti	50	37	2,52	0,28	6,02	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		281,418	11,802	13,629	26,547	0	0	1,807	
trešdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,0692	9,9908	8,9806	0,0001	0	0,0816	3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,6221	3,5076	4,4739	0,0002	0	0,0135	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Citronu biezpienkāms	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		610,237	23,976	23,608	72,914	0,001	0,005	6,863	
Launags									
Ķirbju zupa ar smalkajiem spagetti	200	200	5,308	11,852	17,8897	0,0008	0,001	1,384	1;3;7
Kliju maize	30	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
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		374,69	9,758	17,037	44,5	0,001	0,001	3,824	

ceturtdiena, 9.janvāris

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Maltas gaļas mērce	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	38	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		698,471	19,96	26,663	83,476	0,001	0,001	7,911	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709	0	0	0	7
levārijums	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	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		176,958	14,172	4,617	19,21	0	0	1,35	

piektdiena, 10.janvāris

Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		675,045	27,	24,879	83,371	0,001	0,005	13,764	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,1634	1,896	0,7835	0	0	0,0123	1,7
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	55	1,2375	0,264	11,979	0	0	0,528	
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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		314,701	9,455	13,389	38,776	0,	0	1,584	

SASKAŅOTS!
05.01.2025.
Bd
(A. Borsova)

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 6.janvāris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeni	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16	
Kopā:		597,347	20,531	21,007	81,108	0,001	0,006	9,771	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,4809	3,4298	0,0207	0	0	0,008	
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	
Āboli	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:		235,702	10,963	8,612	26,43	0	0	2,448	
otrdienā, 7.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	80	117	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		609,46	23,882	27,589	65,12	0,001	0,001	12,91	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	3,
Dārzeņu asorti	70	37	2,52	0,28	6,02	0	0	0	
Salda skābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1,
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		241,454	11,267	9,702	25,744	0	0	1,8	
trešdienā, 8.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,0692	9,9908	8,9806	0,0001	0	0,0816	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323	
Kokosriekstu piena puķiņš ar kukurūzu	50	44	0,618	0,285	9,6655	0	0,005	0,611	
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		625,322	18,667	19,845	90,013	0,	0,01	9,002	
Launags									

Kirbju zupa ar smalkajiem spaghetti	150	150	3,981	8,889	13,4173	0,0006	0,0008	1,038		1,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1	
Sviests bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0		
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
<i>Kopā:</i>		<i>324,775</i>	<i>8,431</i>	<i>14,074</i>	<i>40,027</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>3,478</i>		

ceturtdiena, 9.janvāris

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588		
Maltas gaļas mērce	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4		1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1		1,
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29		
<i>Kopā:</i>		<i>708,446</i>	<i>16,088</i>	<i>24,252</i>	<i>93,371</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,241</i>		

Launags

Pupiņu pastēte	30	35	1,7145	1,4894	3,7389	0,0001	0,0003	0,1646		
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35		1,
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0		
Apelsīni	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>		<i>199,322</i>	<i>4,457</i>	<i>6,162</i>	<i>30,358</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,215</i>		

piektdiena, 10.janvāris

Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10,9618	11,3028	5,718	0,0001	0	0,6392		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488		9,
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2		1,
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801		
<i>Kopā:</i>		<i>641,893</i>	<i>24,835</i>	<i>24,482</i>	<i>78,488</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>13,235</i>		

Launags

Vārīta cūkgaļa	40	112	8,836	8,4089	0,1736	0	0	0,0754		
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584		
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>317,028</i>	<i>12,611</i>	<i>13,323</i>	<i>36,13</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,659</i>		

SASRĀJOTS!
05.01.2014.
Ed
(A. Borissova)

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltum					
		vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 6.janvāris									
Pusdienas									
Boršcs ar svaigiem									
kāpostiem	200	93	2,1676	4,2621	11,3758	0,0008	0,001	3,8485	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,0001	0	3,288	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar									
dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		620,718	19,323	23,201	83,578	0,001	0,002	11,957	
otrdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar									
ŗīsiem un turku zirņiem	250	158	7,191	2,7062	22,7428	0,0003	0	4,8543	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		583,934	15,135	24,307	71,653	0,001	0,002	13,89	
trešdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Biezpiena plācenītis ar burl	70	124	9,182	4,5825	11,3491	0,0002	0,0023	0,4834	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,6221	3,5076	4,4739	0,0002	0	0,0135	7
Balto redīsu un burkānu									
salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,8516	4,5108	2,4129	0,0001	0,0002	1,6396	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Citronu biezpienkāms	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		660,803	24,921	23,047	85,948	0,001	0,008	8,571	
ceturtdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	56	1,6741	3,2218	4,9119	0,0012	0	2,5871	9
Pasta ar sieru	150	302	12,9551	14,2954	30,3161	0,0001	0	1,6081	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar									
burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Keffirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		549,289	23,415	24,354	58,407	0,001	0,001	7,695	
piektdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Dzelteno lēcu zupa	150	136	6,3088	4,9585	16,165	0,0006	0	5,5885	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	80	180	4,7522	9,004	19,8238	0,0006	0	2,9297	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		716,466	21,152	22,998	103,441	0,002	0,005	17,437	

SASKANOTS!
05.01.2015.
Bd
(A.Bozissova)

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Krējums skābs	10	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	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
KĪnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Piens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>769,658</i>	<i>31,857</i>	<i>26,121</i>	<i>101,029</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>10,488</i>	
otrdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļu	90	132	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>767,74</i>	<i>30,202</i>	<i>35,068</i>	<i>80,95</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>16,15</i>	
trešdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12,946	12,8452	11,5466	0,0001	0	0,1049	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2,271	4,9106	6,2635	0,0003	0	0,0188	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,0746	2,7145	0,0001	0,0002	1,8446	
Citronu biezpienkrems	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>793,661</i>	<i>30,544</i>	<i>29,351</i>	<i>98,201</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>9,614</i>	
ceturtdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Maltas gaļas mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Keffirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>854,524</i>	<i>25,38</i>	<i>32,067</i>	<i>103,077</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>10,51</i>	
piektdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7
Kartupeļu biezputra	230	194	6,2261	2,1908	36,3676	0,0002	0	4,83	7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<i>Kopā:</i>		<i>777,786</i>	<i>30,508</i>	<i>27,368</i>	<i>99,611</i>	<i>0,001</i>	<i>0,006</i>	<i>16,677</i>	