

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 20.janvāris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	112	5,376	8,256	16,2715	0,0001	0,0002	2,1504	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
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
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		288,231	8,346	16,983	37,92	0,	0,002	3,95	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	100	50	0,8946	3,1209	4,573	0,0001	0	1,6158	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	60	118	5,896	8,0994	5,5604	0,0001	0	0,317	
Vārīti rīsi	80	91	1,7952	0,1584	20,5128	0,0001	0	0,3696	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,8256	1,689	1,7277	0,0001	0	1,1268	7
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215	0	0,0005	0,812	
<i>Kopā:</i>		310,604	9,697	14,204	35,724	0,	0,001	4,241	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9,3582	2,0436	5,1762	0	0,003	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526	0	0	0,488	
Kliju maize	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Ābols	100	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		164,782	11,811	2,733	21,908	0	0,005	1,708	
<i>Diena kopā :</i>		763,616	29,854	33,92	95,551	0,001	0,008	9,9	
otrdiena, 21.janvāris									
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,0001	0,0005	0,21	7
levārījums	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
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		222,051	5,705	6,311	35,251	0,	0,003	1,677	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	47	1,4633	2,7705	4,0247	0,0001	0,0001	1,5523	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,7852	8,0247	1,8297	0,0003	0	0,6055	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,5176	3,0504	0,0001	0,0006	1,7334	
Ābolu dzēriens	100	26	0,0891	0,1758	5,8106	0	0,0025	0,58	
<i>Kopā:</i>		258,68	9,365	10,921	30,624	0,001	0,003	5,894	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Kafijas dzēriens	150	84	4,1331	4,2952	6,8586	0	0	1,0488	1,7
Banāni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		307,203	6,506	11,433	43,642	0	0,005	1,222	
<i>Diena kopā :</i>		786,888	22,731	29,086	107,11	0,001	0,009	9,298	
trešdiena, 22.janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	50	64	4,874	4,2762	1,1642	0,0002	0	0,0132	3;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
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>		197,482	7,951	12,473	12,339	0,	0	0,773	
Pusdienas									

Vistas gaļas kotlete	50	124	10,8715	8,1568	1,0345	0	0	0,0778	
Kartupeļu biežputra	80	68	2,1656	0,762	12,6496	0,0001	0	1,68	7
Biešu salāti	50	38	0,6195	2,6245	2,8455	0,0001	0	0,975	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
<i>Kopā:</i>		347,837	17,231	13,603	38,641	0,	0	3,376	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Saldskābmaize	20	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
Ābols	70	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		221,005	6,861	6,732	32,845	0,	0,002	2,183	
<i>Diena kopā :</i>		767,37	30,887	32,387	86,23	0,001	0,003	5,826	

ceturtdiena, 23.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	120	91	4,56	2,1168	14,2426	0,0001	0,0001	1,4664	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
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		191,742	6,29	6,523	28,021	0,	0,002	2,366	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	120	59	2,9507	1,9018	7,3193	0,0001	0	1,2835	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	60	86	5,8296	6,0687	1,6773	0,0001	0	0,2268	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		399,617	10,063	15,212	48,868	0,001	0,001	5,219	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	80	9,9571	1,6146	6,1768	0	0,0015	0,0206	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Apelsīni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		169,454	12,303	5,529	17,167	0	0,004	1,009	
<i>Diena kopā :</i>		742,667	28,72	24,686	103,699	0,001	0,004	10,059	

piektdiena, 24.janvāris

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,1984	15,7315	0,0001	0,0002	2,304	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		230,644	7,075	7,05	33,336	0,	0,	3,444	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	100	71	2,9379	3,8783	6,0619	0,0002	0	2,4081	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	50	90	10,3144	5,3961	0,1481	0,0001	0	0,0446	3;4
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	100	15	0,2235	0,043	2,972	0	0,002	0,7	
<i>Kopā:</i>		325,899	16,635	15,797	28,478	0,001	0,002	7,342	
Launags									
Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	100	90	3,3	2,	14,7	0	0	0	7
Ābols	100	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		225,025	5,795	2,365	47,2	0	0	0,35	
<i>Diena kopā :</i>		799,714	29,441	27,791	99,371	0,001	0,005	9,672	

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 20.janvāris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		316,884	9,82	19,072	41,991	0,	0,002	4,488	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	75	1,3419	4,6813	6,8595	0,0001	0	2,4237	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,8613	10,7992	7,4138	0,0001	0	0,4227	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,8256	1,689	1,7277	0,0001	0	1,1268	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		457,401	14,357	18,852	56,64	0,	0,001	6,753	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10,9179	2,3842	6,0389	0	0,0035	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289	0	0	0,732	
Kliju maize	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		193,841	13,642	3,189	25,978	0	0,006	2,092	
<i>Diena kopā :</i>		968,126	37,819	41,112	124,609	0,001	0,009	13,333	
otrdiena, 21.janvāris									
Brokastis									
Rīsu putra	150	92	3,58	1,69	15,754	0,0001	0,0005	0,21	7
levārtjums	5	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
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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		370,288	13,698	15,042	44,851	0,001	0,005	8,263	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Bērnu kafijas dzēriens	150	84	4,1331	4,2952	6,8586	0	0	1,0488	1,7
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		318,349	6,664	11,483	46,082	0	0,005	1,362	
<i>Diena kopā :</i>		940,31	28,66	33,993	128,253	0,001	0,011	11,934	
trešdiena, 22.janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	70	90	6,8236	5,9868	1,63	0,0003	0,0001	0,0186	3;7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
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>		250,432	10,696	14,424	17,949	0,	0,	1,159	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	60	148	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Biešu salāti	70	53	0,8673	3,6743	3,9837	0,0002	0	1,365	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7

<i>Kopā:</i>		405,432	20,212	16,49	43,228	0,	0	4,202	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	1;7
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
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		251,673	8,297	7,467	37,32	0,	0,002	2,31	
Diena kopā :		918,864	38,428	37,63	103,523	0,001	0,003	7,907	

ceturtdiena, 23.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārtjums	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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		222,286	7,61	7,083	33,535	0,	0,002	2,733	
Pusdienas									
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	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		490,943	12,967	18,864	59,133	0,001	0,001	6,29	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	112	13,94	2,2605	8,6476	0	0,0021	0,0289	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Apelsīns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		232,719	17,109	8,772	20,782	0	0,004	1,23	
Diena kopā :		1003,941	39,509	31,363	144,813	0,001	0,005	12,863	

piektdiena, 24.janvāris

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,6644	0,0001	0,0003	2,88	1;7
levārtjums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		257,722	8,242	7,63	37,274	0,	0,	4,02	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,4069	5,8175	9,0928	0,0003	0	3,6122	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,0392	6,1416	3,9691	0,0001	0,0002	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		429,045	22,896	20,705	36,688	0,001	0,003	9,64	
Launags									
Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		352,611	9,003	3,575	74,59	0	0	0,49	
Diena kopā :		981,385	38,319	35,266	117,189	0,001	0,006	11,541	

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, 20.janvāris

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912	
levārījums	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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		280,37	3,135	7,775	49,784	0,001	0,002	0,912	

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	150	75	1,3419	4,6813	6,8595	0,0001	0	2,4237	9,
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9,8266	13,499	9,2673	0,0001	0	0,5284	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		455,645	14,392	22,529	48,702	0,	0,001	6,067	

Launags

Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		202,322	4,48	7,441	28,435	0,	0,002	0,7	
<i>Diena kopā :</i>		938,337	22,006	37,746	126,921	0,001	0,005	7,679	

otrdiena, 21.janvāris

Brokastis

Bezglutēnu makaronu zupa bez piena	150	66	0,5212	0,6712	14,2866	0,0001	0,0004	0,1688	
Bezglutēna maize	60	131	0,1743	1,9368	28,38	0,0006	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,3206	2,2865	0,0138	0	0	0,0053	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		275,495	5,079	9,017	42,7	0,001	0,	0,174	

Pusdienas

Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,8343	9,3968	15,7987	0,0005	0	6,2452	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		461,881	16,391	22,146	49,133	0,001	0,005	11,756	

Launags

Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
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	
<i>Kopā:</i>		213,042	3,551	2,771	43,572	0,001	0	2,674	
<i>Diena kopā :</i>		950,419	25,021	33,934	135,404	0,003	0,005	14,604	

trešdiena, 22.janvāris

Brokastis

Olu kultenis	80	118	7,5298	7,8796	3,4053	0,0001	0	0,0212	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	

Vegāniskais siers									
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>		192,521	7,679	13,57	19,215	0,	0	0,381	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	60	148	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	9,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Augļu un ogu kokteilis	150	80	1,35	0,57	16,29	0	0	3,18	
<i>Kopā:</i>		403,372	18,435	15,944	43,754	0,	0,	8,586	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem bezglutēna	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	
Saldskābmaize bezglutēna	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	
Sviests bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		251,673	8,297	7,467	37,32	0,	0,002	2,31	
Diena kopā :		852,681	27,586	35,854	111,195	0,002	0,003	9,773	

četurdiena, 23.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas biezputra 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	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		266,318	3,306	7,469	47,555	0,001	0,002	1,974	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		416,563	13,971	17,09	50,658	0,001	0,001	4,88	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	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	
Apelsīns	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		297,959	7,333	12,133	38,958	0,	0,002	1,128	
Diena kopā :		898,617	29,387	32,407	121,396	0,002	0,005	12,974	

piektdiena, 24.janvāris

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		267,388	1,857	7,016	48,942	0,001	0	0,315	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,4069	5,8175	9,0928	0,0003	0	3,6122	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
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	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,0392	6,1416	3,9691	0,0001	0,0002	2,244	

Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05
<i>Kopā:</i>		434,369	22,791	19,987	39,741	0,001	0,003	9,64
Launags								
Bezglutēna šokolādes pārsļas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0
Jogurts bezlaktozes	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
<i>Kopā:</i>		352,611	9,003	3,575	74,59	0	0	0,49
Diena kopā :		981,91	23,161	36,239	138,558	0,002	0,003	6,324

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, 20.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,8613	10,7992	7,4138	0,0001	0	0,4227	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		608,153	18,197	21,917	82,938	0,001	0,001	9,643	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526	0	0	0,488	
Kliju maize	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		189,073	17,67	4,001	19,263	0	0,007	1,358	
otrdiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		542,422	23,911	21,078	63,702	0,001	0,001	9,965	
Launags									
Rīsu biezputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	7,
levārtjums	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		242,543	7,142	3,133	26,203	0,	0,	0,026	
trešdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215	
Kartupeļu biezputra	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
Biešu salāti	80	60	0,9912	4,1992	4,5528	0,0002	0	1,56	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
Kopā:		550,868	26,39	23,024	59,175	0,001	0	6,425	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	1;7
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
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		251,673	8,297	7,467	37,32	0,	0,002	2,31	
ceturtdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,0006	0	2,38	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,1488	4,7688	0,0002	0,0012	2,6784	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		656,027	20,749	24,75	78,739	0,001	0,001	7,5	
Launags									

Biezpiena sacepums	80	128	15,9314	2,5834	9,883	0	0,0024	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		220,806	18,706	8,969	15,917	0	0,004	0,884	

piektdiena, 24.janvāris

Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,6536	3,8782	1,882	0	0	0,1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		596,556	27,88	26,099	60,558	0,001	0,003	13,179	
Launags									
Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		414,33	10,89	4,65	85,6	0	0	0,7	

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
pirmdienā, 20.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5,3831	7,1736	3,8509	0,0007	0	3,0186	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti	100	147	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		656,226	16,641	28,272	82,311	0,001	0,002	13,862	
otrdienā, 21.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	289	8,7935	12,1933	36,199	0,0008	0	5,2365	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		543,603	18,475	23,986	63,228	0,001	0,001	10,976	
trešdienā, 22.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu plācenītis	100	229	10,1056	8,8353	26,7436	0,0011	0	6,0954	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
Biešu salāti	80	60	0,9912	4,1992	4,5528	0,0002	0	1,56	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
Kopā:		615,359	20,133	21,139	85,331	0,002	0	12,499	
četrtdienā, 23.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	80	39	1,5694	1,9235	3,7166	0,0005	0	2,112	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,1488	4,7688	0,0002	0,0012	2,6784	
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	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		734,073	15,855	24,607	102,147	0,002	0,002	13,389	
piektdienā, 24.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	167	5,0207	10,4609	13,4527	0,0005	0	5,2396	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,1608	9,7529	15,4816	0,0007	0	1,5282	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,6536	3,8782	1,882	0	0	0,1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		667,233	17,746	31,001	77,161	0,002	0,003	15,068	

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
pirmdienā, 20.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,2365	7,8022	11,4325	0,0002	0	4,0395	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9,8266	13,499	9,2673	0,0001	0	0,5284	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		788,986	23,529	26,624	111,546	0,001	0,001	12,294	
otrdiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
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:		735,305	31,724	27,825	88,368	0,001	0,001	14,04	
trešdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21,0384	13,783	0,7551	0,0004	0	0,0276	
Kartupeļu biežputra	230	194	6,2261	2,1908	36,3676	0,0002	0	4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti	80	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,7064	29,268	0	0	0,858	7
Kopā:		729,987	35,043	28,394	82,662	0,001	0	8,766	
ceturtdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,1145	2,7955	0,0001	0	0,378	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		899,642	27,678	29,884	117,424	0,001	0,001	11,325	
piektdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	94	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		724,81	31,113	29,715	80,318	0,001	0,004	16,405	