

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		222	8.63	7.72	28.27	0.150	0.300	3.682	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		442	13.24	19.46	53.14	0.950	1.800	6.701	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		342	11.99	12.94	44.07	0	0	1.600	
Diena kopā:		1006	33.86	40.11	125.48	1.100	2.100	11.983	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		250	9.20	8.55	34.36	0.150	0.150	2.465	
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.494	2.34	0.32		0.456	7.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar sēklīnām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Salātu lapu maisījums ar ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		454	18.75	16.02	57.63	0.560	3.950	6.320	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Zemeņu ievārījums	15	34	0.09	0.045	8.104		7.5	0.18	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		221	13.16	7.87	23.79	0	11.000	1.040	
Diena kopā:		925	41.11	32.44	115.78	0.710	15.100	9.825	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		259	12.11	12.35	25.65	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		524	17.75	21.06	58.71	0.792	0.180	7.871	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Sviestmaize ar tomātiem	60	125	2.387	6.113	14.693			1.28	1;7
kopā:		214	6.65	8.23	28.10	0.150	1.500	1.662	
Diena kopā:		996	36.51	41.64	112.47	1.092	1.830	11.984	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetur graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		238	8.14	7.58	34.07	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	76	2.52	1.516	13.071	0.105		0.841	1.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10.535	11.175	4.236	0.06		0.239	1;3
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	30	13	0.494	0.694	1.112	0.03		0.628	7.
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		448	18.47	16.31	55.75	0.405	0	5.908	
Launags									
Biezpiens	60	58	11.4	0.3	2.4				7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		252	14.15	8.80	28.15	0	1.500	2.256	
Diena kopā:		938	40.76	32.69	117.97	0.555	1.800	11.752	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		669	21.98	25.08	87.84	1.430	2.100	11.201	

Otrā izvēle									
Vārtītas pērļu grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		377	14.11	13.89	48.82	0	0	1.800	
Diena kopā:		1046	36.09	38.97	136.66	1.430	2.100	13.001	
trešdiena, 23.aprīlis									
Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	180	89	4.426	2.853	10.979	0.198		1.925	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Vārtīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0.862	0.168	0.995			0.612	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		575	24.39	22.10	66.45	0.928	0.750	11.064	

Otrā izvēle									
Vārtīti griķi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu ievārījums	15	34	0.09	0.045	8.104		7.5	0.18	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		260	17.84	8.89	26.38	0	12.500	1.040	
Diena kopā:		834	42.23	30.99	92.82	0.928	13.250	12.104	

ceturtdiena, 24.aprīlis									
Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	35	18	0.377	1.463	0.84	0.018	0.105	0.328	
Tomāti	35	6	0.35	0.07	0.91			0.35	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		583	22.14	24.81	60.50	0.848	0.105	7.430	

Otrā izvēle									
Cūkgaļa ar dārzeņiem un rīsiem	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Magoņu smalkmaizīte	70	233	4.562	10.933	28.691	0.372	5.488	1.183	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		329	10.96	14.93	37.69	0.372	5.488	1.183	
Diena kopā:		912	33.10	39.74	98.19	1.220	5.593	8.613	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3.36	2.021	17.428	0.14		1.122	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	50	21	0.824	1.156	1.854	0.05		1.046	7.
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		688	26.23	23.30	91.20	0.610	0	10.182	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu mērce	0								7.
Vārtīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		240	21.21	9.10	17.73	0	1.500	1.556	
Diena kopā:		928	47.44	32.40	108.93	0.610	1.500	11.738	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		721	24.08	27.42	93.49	1.530	2.100	11.466	

Otrā Izvēle									
Vārtītas pērļu grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		721	24.08	27.42	93.49	1.530	2.100	11.466	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.51	0.48		0.685	7.
Vārtīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Burkānu salāti ar sēklīnām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	60	10	1.035	0.201	1.194			0.735	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
kopā:		721	30.56	27.09	84.94	1.165	0.900	14.065	

Otrā Izvēle									
Vārtīti griķi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		721	30.56	27.09	84.94	1.165	0.900	14.065	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782		4.284	1;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		776	29.20	29.12	90.00	1.007	0.150	11.260	

Otrā Izvēle									
Cūkgaļa ar dārzeņiem un rīsiem	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		776	29.20	29.12	90.00	1.007	0.150	11.260	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3.36	2.021	17.428	0.14		1.122	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	239	15.803	16.763	6.353	0.09		0.359	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	50	21	0.824	1.156	1.854	0.05		1.046	7.
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		819	32.27	27.60	107.40	0.660	0	11.992	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu mērce	0								7.
Vārtīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		819	32.27	27.60	107.40	0.660	0	11.992	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

Papildus 3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmskola un 1.-9.klase)

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Pākšaugu karijs	150	176	9.024	5.818	22.16	0.872		5.973	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		716	19.12	28.44	95.56	1.722	2.600	14.850	

Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		377	14.11	13.89	48.82	0	0	1.800	
Diena kopā:		1093	33.23	42.33	144.38	1.722	2.600	16.650	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	150	127	6.729	8.967	4.814	0.615		3.773	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		627	20.19	24.69	79.98	1.065	6.500	12.823	

Launags									
Omlete	150	193	14.622	12.829	3.493	0.6	0.15	0.04	3;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		350	19.38	17.57	26.98	0.720	0.150	3.259	
Diena kopā:		977	39.57	42.26	106.96	1.785	6.650	16.082	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar spinātiem	250	294	8.529	10.767	40.008	1.75		3.555	1;3;6;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		587	19.83	21.51	76.85	1.935	0.210	9.975	

Launags									
Magoņu smalkmaizīte	70	233	4.562	10.933	28.691	0.372	5.488	1.183	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		329	10.96	14.93	37.69	0.372	5.488	1.183	
Diena kopā:		916	30.79	36.45	114.55	2.307	5.698	11.158	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3.36	2.021	17.428	0.14		1.122	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Burkānu kotlete	100	194	6.456	10.479	18.384	0.4	2.5	2.611	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	100	43	1.648	2.312	3.708	0.1		2.092	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		703	18.94	27.25	94.05	0.840	2.500	11.485	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		240	21.21	9.10	17.73	0	1.500	1.556	
Diena kopā:		943	40.14	36.35	111.78	0.840	4.000	13.041	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ GLUTĒNA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	156	6.72	3.21	24.	0.15	0.15	3.39	1,7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		243	7.45	8.12	34.06	0.350	0.150	3.490	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		434	11.60	19.81	52.43	1.150	1.800	5.301	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		404	11.73	15.78	51.67	0	0	4.700	
Diena kopā:		1081	30.78	43.71	138.15	1.500	1.950	13.491	
trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		236	6.53	7.95	35.61	0.350	0.750	1.034	
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.494	2.34	0.32		0.456	7.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Biezais ogu ķīselis	70	38	0.336	0.089	8.634		3.5	1.018	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		424	16.53	16.37	51.05	0.760	3.950	6.231	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Zemeņu ievārījums	15	34	0.09	0.045	8.104		7.5	0.18	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		216	11.56	8.13	22.97	0	11.000	2.180	
Diena kopā:		877	34.63	32.45	109.62	1.110	15.700	9.445	
ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		257	10.91	12.80	25.51	0.350	0.150	1.551	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	322	11.704	15.447	33.853	0.288		1.976	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		441	17.07	18.92	50.46	0.668	0.180	5.394	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	70	3.529	1.851	9.7	0.161	1.5	0.059	7.
Sviestmaize ar tomātiem	60	125	2.387	6.113	14.693			1.28	1,7
kopā:		194	5.92	7.96	24.39	0.161	1.500	1.339	
Diena kopā:		892	33.89	39.68	100.36	1.179	1.830	8.284	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	130	5.76	2.748	19.365	0.15		2.88	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		241	5.99	9.23	33.04	0.350	0	2.880	
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	32	0.859	0.555	5.928	0.3		0.944	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete	60	145	8.631	8.564	7.698	0.06		0.07	3.
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	30	13	0.494	0.694	1.112	0.03		0.628	7.
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		415	14.25	15.05	53.27	0.600	0	7.017	
Launags									
Biezpiens	80	78	15.2	0.4	3.2				7.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		316	16.63	10.77	37.72	0.400	1.500	1.496	
Diena kopā:		972	36.87	35.05	124.04	1.350	1.500	11.393	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2.43	2.412	30.	0.75		2.712	1.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		252	5.49	7.09	39.84	0.750	0	3.972	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.436	10.317	2.378	0.36		0.778	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		447	13.96	19.59	53.14	0.990	1.800	6.487	
Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.		0.53	3.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		390	15.82	24.68	24.06	2.000	0	2.390	
Diena kopā:		1088	35.27	51.37	117.03	3.740	1.800	12.849	
trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		296	6.40	8.34	48.79	0.150	0	2.870	
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	148	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkānu salāti ar sēkliņām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Rīsu dzēriens	75	46	0.075	1.05	9.				
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		462	19.56	15.61	59.52	0.290	3.950	5.289	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Dārzenų asorti	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		247	13.43	10.34	23.68	0.050	0	2.944	
Diena kopā:		1006	39.39	34.29	131.98	0.490	3.950	11.103	
ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Vārīta cūkgāļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		302	11.58	11.28	39.15	0.780	0	2.931	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		524	17.75	21.06	58.71	0.792	0.180	7.871	
Launags									
Makaronu zupa bez piena	150	63	1.421	0.84	12.364	0.15		0.382	1.
Sviestmaize ar tomātiem	60	125	2.387	6.113	14.693			1.28	1;7
kopā:		188	3.81	6.95	27.06	0.150	0	1.662	
Diena kopā:		1013	33.14	39.29	124.92	1.722	0.180	12.464	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		261	4.40	6.94	44.65	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	76	2.52	1.516	13.071	0.105		0.841	1.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	17	0.416	0.956	1.735	0.12	0.6	0.794	
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		463	19.37	17.43	56.11	0.505	0.600	6.273	
Launags									
Vārīta cūkgāļa	20	56	4.418	4.204	0.087	0.02		0.038	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		202	6.79	8.93	22.58	0.020	0	1.498	
Diena kopā:		926	30.56	33.30	123.33	0.675	0.900	11.359	