

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 22.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		309	9.82	11.94	40.00	0.150	0.300	4.488	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala karija mērcē	60	105	6.16	7.782	2.615	0.24		0.198	7.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltie redīsi ar burkāniem	60	12	0.63	0.09	2.07			1.56	
Zaļie zirnīši bufetei	30	24	1.98	0.15	3.69			1.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
kopā:		403	18.34	13.04	51.39	0.990	0	9.608	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	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.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		197	6.52	6.81	26.83	0.150	1.500	1.602	
Diena kopā:		909	34.68	31.79	118.22	1.290	1.800	15.698	
otrdiena, 23.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		229	7.90	6.99	33.71	0.150	0.150	1.180	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	160	61	2.341	2.833	6.44	0.16	0.16	2.484	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	180	335	12.59	10.072	48.077	0.72		2.228	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		580	17.70	25.74	68.70	0.950	1.260	7.548	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		207	7.30	3.37	39.25	0	0	0.350	
Diena kopā:		1017	32.90	36.09	141.66	1.100	1.410	9.078	
pirmdiena 29.decembris	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				
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		269	7.03	11.52	34.58	0.150	0.750	1.984	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		576	24.52	22.70	66.04	0.875	0.370	4.757	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	130	78	3.487	1.871	11.958	0.13	1.3	0.118	7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		175	5.62	7.28	21.60	0.130	1.300	0.978	
Diena kopā:		1020	37.17	41.49	122.21	1.155	2.420	7.719	

otrdiena 30.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	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.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		205	7.25	7.00	29.55	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	160	109	4.34	5.193	11.372	0.896		4.45	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas teftelis	60	133	8.385	8.133	6.483	0.072		0.346	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Kāposti	60	15	0.84	0.12	2.52			1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		480	18.09	19.18	58.41	1.148	0	8.315	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		218	7.45	3.42	41.69	0	0	0.490	
Diena kopā:		902	32.79	29.59	129.65	1.298	0.150	11.256	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez glutēna

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

	pirmdiena, 22.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		272	8.33	12.47	30.30	0.150	0.300	4.913		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgala karija mērcē bez miltiem	60	151	10.155	11.48	1.854	0.153		0.322	7;9	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Baltie redīsi ar burkāniem	35	7	0.368	0.052	1.208			0.91		
Zaļie zirnīši bufetei	35	28	2.31	0.175	4.305			1.505		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498		
kopā:		460	21.83	18.20	50.09	0.903	0	8.197		
Launags										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		0.236	7.	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		241	5.75	8.58	33.96	0.195	0	2.811		
Diena kopā:		974	35.91	39.25	114.35	1.248	0.300	15.921		
	otrdiena, 23.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		228	7.85	9.01	29.15	0.450	0.525	2.225		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar vistas gaļu	180	335	12.59	10.072	48.077	0.72		2.228		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		513	17.12	18.45	67.97	0.940	0.850	6.578		
Launags										
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.	
Kefīrs ar ogām	150	83	4.061	2.608	10.593		3.75	0.871	7.	
kopā:		368	7.91	16.26	46.78	0	3.750	1.711		
Diena kopā:		1110	32.88	43.72	143.91	1.390	5.125	10.514		
	pirmdiena 29.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biežputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		289	6.98	13.07	35.57	0.150	0.750	0.884		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		493	17.81	19.19	59.57	0.420	0.120	4.444		
Launags										
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	7.	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		171	4.11	6.93	23.48	0.350	1.500	0.136		
Diena kopā:		953	28.90	39.19	118.61	0.920	2.370	5.464		

otrdiena 30.decembris	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		214	7.02	7.72	29.45	0.150	0.150	3.776	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579	0.072		0.078	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	30	35	0.324	3.165	1.325	0.03		0.008	7.
Kāposti	60	15	0.84	0.12	2.52			1.8	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		598	21.87	26.65	66.45	1.092	0	7.642	
Launags									
Kēkss bez glutēna un piena	50	201	0.448	10.308	27.551		5.	0.308	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		312	5.80	13.48	42.84	0	5.000	0.798	
Diena kopā:		1125	34.68	47.86	138.75	1.242	5.150	12.216	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 22.decembris	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.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		295	6.06	7.18	50.36	0.150	0.300	4.488	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	70	102	7.082	6.664	3.296	0.28		0.231	1.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltie redīsi ar burkāniem	35	7	0.368	0.052	1.208			0.91	
Zaļie zirnīši bufetei	35	28	2.31	0.175	4.305			1.505	
Elļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
kopā:		470	19.21	19.92	52.23	1.040	0.500	9.209	
Launags									
Makaronu zupa bez piena	150	63	1.421	0.84	12.364	0.15		0.382	1.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		183	4.26	5.54	27.93	0.150	0	1.892	
Diena kopā:		948	29.52	32.64	130.52	1.340	0.800	15.589	

otrdiena, 23.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		346	6.31	6.73	64.66	0.150	0.150	1.834	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Plovs ar vistas gaļu	180	335	12.59	10.072	48.077	0.72		2.228	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Elļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		567	17.43	24.56	68.16	0.940	1.250	7.392	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		203	7.30	2.62	39.55	0	0	0.350	
Diena kopā:		1115	31.03	33.91	172.37	1.090	1.400	9.576	

pirmdiena 29.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	3.80	6.96	44.30	0.300	0	2.012	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Pasta ar dārzeņiem	180	274	5.966	14.369	28.984	1.08		3.088	1;3;6;7;9
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		449	16.87	21.04	45.00	1.350	0.120	7.844	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0.715	0.794	13.876	0.15		0.136	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		161	2.82	6.07	23.30	0.150	0	0.996	
Diena kopā:		866	23.49	34.08	112.59	1.800	0.120	10.852	

otrdiena 30.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
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.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		245	4.53	6.71	42.92	0.300	0	2.874	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579	0.007		0.078	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāposti	60	15	0.84	0.12	2.52			1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		494	20.16	20.01	58.30	1.017	0	7.634	
Launags									
Kēkss bez glutēna un piena	50	201	0.448	10.308	27.551		5.	0.308	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		308	5.80	12.73	43.14	0	5.000	0.798	
Diena kopā:		1048	30.49	39.45	144.36	1.317	5.000	11.306	