

Nedēdas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
levārijums	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
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		221.397	7.786	13.867	31.676	0.	0.002	3.363	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	100	56	4.231	2.4041	4.3856	0.0001	0	0.6918	1;3
Cūkgāļas gulašs	50	103	5.8802	7.7734	2.2545	0.0001	0	0.1235	1;7
Vārtīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.9066	1.9491	3.0828	0.0005	0	1.4259	7
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Kopā:		341.06	13.482	12.777	42.654	0.001	0.005	3.993	
Launags									
Piens	100	95	0.5085	9.2137	2.9505	0	0	0.684	7
Kellorgs	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		184.422	3.239	9.92	20.379	0	0.002	1.824	
otrdiena, 23.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	140	129	5.012	2.366	22.0556	0.0001	0.0007	0.294	7
levārijums	4	6	0.04	0.004	1.56	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Puszāvēta desa	15	31	1.11	2.67	0.645	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		212.668	7.784	6.092	31.34	0.	0.001	0.939	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	36	2.1255	1.5928	3.2078	0.0001	0	0.6888	1;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	100	220	5.935	9.9685	22.977	0.0003	0	1.8025	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0.93	0.168	1.452	0	0	0.87	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		338.642	13.491	14.729	34.387	0.	0	3.361	
Launags									
Siera smalkmaizīte	35	114	3.8757	5.6788	11.4607	0.0002	0.002	0.0138	1;3;7
Auglis	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Kopā:		174.696	4.866	6.083	24.823	0.	0.002	2.054	
trešdiena, 24.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biežputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		231.019	7.225	7.469	33.774	0.	0.001	1.984	
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1;3
Kartupeļu biežputra	90	76	2.4363	0.8572	14.2308	0.0001	0	1.89	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7
Zivju zupa	100	49	0.16	0.051	11.822	0	0.0025	0.4965	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
Kopā:		392.03	13.672	22.24	33.282	0.	0.006	3.542	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548	0	0	0	7
levārijums	10	5	0.126	0.063	0.8662	0	0	0.252	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		167.965	9.636	5.84	18.125	0	0	1.462	

Skolas māsa

Vineta Briede *[Signature]*

Ieva Langšteina *[Signature]*

**ceturtdiena, 25.aprīlis****Brokastis**

Auzu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	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	
Kopā:		298.278	12.86	12.59	31.932	0.	0.002	3.98	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	130	51	1.6506	2.8244	4.6331	0.0001	0	2.6875	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6.375	7.1201	1.755	0.0002	0	0.3423	7
Vārīti rīsi	90	102	2.0196	0.1782	23.0769	0.0001	0	0.4158	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	35	0.8328	1.9128	3.4704	0.0002	0.0012	1.5876	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		309.389	11.112	12.24	37.758	0.001	0.002	6.251	

Launags

Cepumi	30	39	3.225	2.8	0.175	0	0	0	3
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķis	20	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		155.118	6.203	8.381	13.351	0	0.002	1.969	

piektdiena, 26.aprīlis**Brokastis**

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	4	15	0.094	0.006	3.576	0	0.002	1.062	
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
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		225.393	7.167	6.702	33.939	0.	0.004	2.082	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	100	66	5.5115	3.3157	3.3495	0.0001	0	1.586	4
Siers	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1;7
Vārīti makaroni	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Ābolu dzēriens	100	26	0.0891	0.1758	5.8106	0	0.0025	0.58	
Kopā:		318.432	14.236	13.449	34.135	0.	0.003	5.778	

Launags

"Vanīļas biezpiena sierīšs ""Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		233.766	9.316	13.717	17.872	0	0	0.875	

Stoiss mēsa

Briede

Ieva Langšteina