

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 13.maijs									
Brokastis									
Mannā biežputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		233.847	7.32	6.729	35.835	0.	0.006	2.347	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432	
Cūkgāļas stroganovs	80	180	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<i>Kopā:</i>		447.412	12.299	19.584	48.693	0.001	0.001	5.043	
Launags									
Pankūka	50	80	8.35	3.55	1.	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Ievārījums	5	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Auglis	100	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		209.674	11.592	9.717	15.369	0	0	1.29	
Otrdiena, 14.maijs									
Brokastis									
Auzu ārsļu putra	150	81	4.2075	2.505	10.4538	0.0001	0.0006	0.945	1;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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		170.857	5.76	6.992	20.813	0.	0.001	2.045	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	109	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgāļu	150	303	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Keffīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		543.29	19.259	27.671	53.917	0.001	0.	5.821	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		255.68	8.182	10.487	30.853	0	0.003	1.84	
Trešdiena, 15.maijs									
Brokastis									
Omlete	80	103	7.7984	6.842	1.8628	0.0003	0.0001	0.0212	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		217.324	10.366	11.589	16.901	0.	0.003	1.89	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.0001	0	2.73	7
Burkānu salāti ar majonēzi	60	61	0.8429	5.1141	2.9034	0.0001	0	1.728	10;3;7
Rudzu maize	13	34	1.118	0.182	6.526	0	0	0.715	1
Zivju zupa	150	105	4.128	2.121	17.2845	0	0.0075	0.5265	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		499.571	21.952	21.738	52.451	0.	0.008	5.978	
Launags									
Sausās brokastis	50	206	0	0	0	0	0	1.05	1;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
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
<i>Kopā:</i>		416.93	6.88	7.575	28.77	0	0	2.65	



Ieva Langšteina



ceturtdiena, 16.maijs
Brokastis

Četru graudu putra	150	141	6.6525	3.975	19.7922	0.0001	0.0001	1.215	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Siers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	

Kopā:

	239.041	9.465	7.982	32.281	0.	0.	1.785	
--	---------	-------	-------	--------	----	----	-------	--

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.8824	10.1394	1.538	0.0001	0	0.266	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	

Kopā:

	467.194	16.398	16.601	61.975	0.	0.005	7.123	
--	---------	--------	--------	--------	----	-------	-------	--

Launags

levārijuma smalkmaizīte	70	228	5.0701	7.9081	35.0756	0.0004	0.0052	0.1848	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	

Kopā:

	285.937	6.25	8.235	47.288	0.	0.005	0.885	
--	---------	------	-------	--------	----	-------	-------	--

plektdiena, 17.maijs
Brokastis

Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.8032	0.0001	0.0001	1.833	7
levārijums	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	7	52	0.042	5.775	0.308	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	

Kopā:

	268.452	10.825	11.223	32.24	0.	0.	2.833	
--	---------	--------	--------	-------	----	----	-------	--

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	150	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0.966	2.499	1.3686	0.0001	0	0.456	7
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:

	415.102	17.386	18.088	43.906	0.	0.004	7.715	
--	---------	--------	--------	--------	----	-------	-------	--

Launags

Biezpiena masa	75	96	11.6977	2.5545	6.4702	0	0.0038	0	7
levārijums	10	39	0.482	0.24	8.2536	0	0.0038	0.9959	
Auglis	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	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7

Kopā:

	271.456	14.232	7.607	34.873	0	0.008	2.266	
--	---------	--------	-------	--------	---	-------	-------	--



Ieva Langšteina

