

## 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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Pirmdiena, 29. aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	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>		<b>233.847</b>	<b>7.32</b>	<b>6.729</b>	<b>35.835</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>2.347</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432	
Cūkgāļas strogonovs	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>		<b>447.412</b>	<b>12.299</b>	<b>19.584</b>	<b>48.693</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.043</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>209.674</b>	<b>11.592</b>	<b>9.717</b>	<b>15.369</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.29</b>	
<b>Otrdiena, 30. aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu ārstu 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>		<b>170.857</b>	<b>5.76</b>	<b>6.992</b>	<b>20.813</b>	<b>0.</b>	<b>0.001</b>	<b>2.045</b>	
<b>Pusdienas</b>									
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	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>543.29</b>	<b>19.259</b>	<b>27.671</b>	<b>53.917</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>5.821</b>	
<b>Launags</b>									
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>		<b>255.68</b>	<b>8.182</b>	<b>10.487</b>	<b>30.853</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>1.84</b>	

 Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina  




# Daily

**ceturtdiena, 2.maijs****Brokastis**

Četrus 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	
<i>Kopā:</i>		<i>239.041</i>	<i>9.465</i>	<i>7.982</i>	<i>32.281</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.785</i>	

**Pusdienas**

Skāberņu 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	
<i>Kopā:</i>		<i>467.194</i>	<i>16.398</i>	<i>16.601</i>	<i>61.975</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>7.123</i>	

**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	
<i>Kopā:</i>		<i>285.937</i>	<i>6.25</i>	<i>8.235</i>	<i>47.288</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>0.885</i>	

**piektdiena, 3.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	
<i>Kopā:</i>		<i>268.452</i>	<i>10.825</i>	<i>11.223</i>	<i>32.24</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.833</i>	

**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
<i>Kopā:</i>		<i>415.102</i>	<i>17.386</i>	<i>18.088</i>	<i>43.906</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>7.715</i>	

**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
<i>Kopā:</i>		<i>271.456</i>	<i>14.232</i>	<i>7.607</i>	<i>34.873</i>	<i>0</i>	<i>0.008</i>	<i>2.266</i>	

Sīklas māsa  
Kārlis Priekšs

Ieva Langšteina