

Nedēdas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 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	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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>241.246</i>	<i>8.122</i>	<i>14.772</i>	<i>34.125</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>3.588</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Cūkgāļas gulašs	70	144	8.2324	10.8827	3.1563	0.0001	0	0.1729	1;7
Vārtī griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.0577	2.2739	3.5966	0.0006	0	1.6636	7
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
<i>Kopā:</i>		<i>427.027</i>	<i>18.348</i>	<i>17.466</i>	<i>48.659</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>4.731</i>	
Launags									
Piņš	100	190	1.017	18.4275	5.901	0	0	1.368	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	
<i>Kopā:</i>		<i>279.664</i>	<i>3.747</i>	<i>19.134</i>	<i>23.329</i>	<i>0</i>	<i>0.002</i>	<i>2.508</i>	
otrdienā, 23.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.0001	0.0008	0.315	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Pušzāvēta desa	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>249.373</i>	<i>9.062</i>	<i>7.502</i>	<i>35.88</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.175</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	130	287	7.7155	12.9591	29.8701	0.0004	0	2.3432	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1.24	0.224	1.936	0	0	1.16	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>426.181</i>	<i>16.644</i>	<i>18.572</i>	<i>43.368</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>4.536</i>	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>317.746</i>	<i>9.042</i>	<i>11.926</i>	<i>42.958</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>3.088</i>	
trešdienā, 24.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra	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	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>231.937</i>	<i>7.241</i>	<i>7.499</i>	<i>33.779</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.984</i>	
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916	7
Zivju zupa	150	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>521.566</i>	<i>17.016</i>	<i>27.752</i>	<i>49.481</i>	<i>0.</i>	<i>0.009</i>	<i>4.83</i>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7
levārijums	10	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēkļu 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
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>215.737</i>	<i>11.815</i>	<i>7.056</i>	<i>24.944</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.896</i>	

SB Skolas māsa
Vīneta Briede

Ieva Langšteina
Ieva

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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0		
Kopā:		299.044	12.99	12.615	31.936	0.	0.002	3.98		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7	
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218		
Kopā:		435.557	15.563	15.626	56.926	0.001	0.002	8.082		
Launags										
Cepumi	40	78	6.45	5.6	0.35	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	30	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:		193.918	9.428	11.181	13.526	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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
Kopā:		230.151	7.297	6.728	34.941	0.	0.005	2.082		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.0001	0	2.379	4	
Siers	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1;7	
Vārīti makaroni	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712		
Biešu salāti	60	51	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425		
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87		
Kopā:		432.192	20.423	18.429	44.892	0.001	0.004	7.636		
Launags										
"Vanīļas biezpiena sierīņš ""Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918	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	
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:		245.216	9.631	13.767	20.272	0	0	1.1		

Skolas māsa
Vīnola Briede



Ieva Langšteina

