

Nedēļas 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)							Alerģi
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
pirmdiena, 29.aprīlis									
Brokastis									
Mannā biežputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.0001	0.0001	0.0156	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	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>206.152</i>	<i>6.136</i>	<i>6.253</i>	<i>31.198</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>2.343</i>	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	130	14	0.8551	0.1822	2.0803	0.0002	0	1.0774	
Cūkgāļas strogonovs	70	157	8.4691	12.1381	3.4183	0.0002	0	0.1662	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0.156	0.136	3.215	0	0.0005	0.812	
<i>Kopā:</i>		<i>390.918</i>	<i>10.704</i>	<i>17.13</i>	<i>42.454</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>4.178</i>	
Launags									
Pankūka	50	80	8.35	3.55	1.	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Ievārījums	5	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Auglis	100	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>164.206</i>	<i>10.002</i>	<i>8.727</i>	<i>8.299</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0.645</i>	
otrdiena, 30.aprīlis									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	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	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>169.939</i>	<i>5.744</i>	<i>6.962</i>	<i>20.808</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>2.045</i>	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	100	73	1.51	5.7842	3.608	0.0001	0	1.5865	
Plovs ar cūkgāļu	120	242	9.1973	9.9428	28.8788	0.0005	0	1.4231	
Biešu salāti	60	51	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>437.828</i>	<i>16.062</i>	<i>21.784</i>	<i>44.085</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.435</i>	
Launags									
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>162.967</i>	<i>5.356</i>	<i>7.852</i>	<i>16.994</i>	<i>0</i>	<i>0.003</i>	<i>0.92</i>	

 Skolas māsa
Viktorija Briēde

Ieva Langšteina




Daily

ceturtdiena, 2.maijs**Brokastis**

Četru graudu putra	100	94	4.435	2.65	13.1948	0.0001	0.0001	0.81	1,7
levārijums	8	11	0.08	0.008	3.12	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	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	

Kopā:

188.47 7.212 6.625 24.899 0. 0. 1.38

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	100	40	2.3515	1.4232	4.3475	0.0001	0	1.059	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.0221	8.872	1.3458	0.0001	0	0.2328	
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.7992	1.9176	3.1044	0.0001	0.0006	1.8	
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	

Kopā:

340.976 11.767 13.864 41.864 0. 0.005 4.843

Launags

levārijuma smalkmaizīte	70	228	5.0701	7.9081	35.0756	0.0004	0.0052	0.1848	1,3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	

Kopā:

269.218 6.013 8.16 43.628 0. 0.005 0.675

piektdiena, 3.maijs**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	91	4.56	2.1168	14.2426	0.0001	0.0001	1.4664	7
levārijums	8	11	0.08	0.008	3.12	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
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	

Kopā:

227.118 9.523 9.016 27.807 0. 0. 2.466

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	120	59	1.7334	3.3114	5.4471	0.0001	0.0004	1.8259	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	120	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0.805	2.0825	1.1405	0	0	0.38	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	

Kopā:


305.35 12.774 14.968 28.779 0. 0.003 5.609

Launags

Biezpiena masa	40	51	6.2388	1.3624	3.4508	0	0.002	0	7
levārijums	5	26	0.3213	0.16	5.5024	0	0.0025	0.6639	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	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:

195.942 8.36 6.229 25.438 0 0.005 1.724


Skolas māsa
Vineta Briede


Ieva Langšteina