

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plēns un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
piektdiena, 27.decembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.0001	0.0001	0.972	1;7
levārtjums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Skolas cepumi	30	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>202.85</i>	<i>7.284</i>	<i>7.809</i>	<i>25.773</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.842</i>	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1.6315	2.7746	4.8481	0.0004	0.0002	1.627	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	50	69	5.4255	4.8957	0.7805	0.0002	0	0.4452	
Vārti griķi	70	77	1.7325	0.3696	16.7706	0.0001	0	0.7392	
KĶīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.0001	0.0003	0.621	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<i>Kopā:</i>		<i>260.708</i>	<i>9.838</i>	<i>10.227</i>	<i>32.759</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>4.302</i>	
Launags									
Plānās pankūkas	60	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7
Tēja	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
levārtjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		<i>318.64</i>	<i>10.966</i>	<i>7.068</i>	<i>52.506</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>0.377</i>	
<i>Kopā:</i>		<i>281.011</i>	<i>13.643</i>	<i>14.88</i>	<i>22.72</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.65</i>	
sestdiena, 28.decembris									
Brokastis									
Mannā putra	100	76	3.5275	1.5375	11.8623	0.0001	0.0001	0.0125	1;7
levārtjums	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	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	
<i>Kopā:</i>		<i>157.205</i>	<i>4.599</i>	<i>5.909</i>	<i>21.247</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.688</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	100	50	1.979	2.804	4.261	0.0001	0	1.638	
Makaroni jūrnieku gaumē	120	164	7.9738	6.3569	18.5712	0.0006	0	1.7868	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.3794	7.6776	3.489	0.0002	0.0009	2.1006	
Upeņu sīrupa dzēriens	100	40	0.0166	0	9.9766	0	0	0.2988	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>394.228</i>	<i>13.069</i>	<i>17.119</i>	<i>46.338</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.924</i>	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu""	30	103	1.89	0.39	21.87	0	0	0.54	1
Plēns	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
<i>Kopā:</i>		<i>189.611</i>	<i>5.643</i>	<i>2.565</i>	<i>34.91</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.03</i>	



Skolas māsa
Vineta Briede



Ieva Langšteina

ceturtdiena, 2. janvāris
Brokastis

Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1,7
levārtjums	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
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		190.421	5.852	7.075	26.049	0.	0.	1.71	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	49	1.4445	2.7595	4.5392	0.0001	0.0003	1.5216	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6.8944	6.0532	3.4907	0.0002	0	0.3271	1,7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.5136	3.1476	4.4388	0.0002	0.0012	1.9056	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275	0	0	0	
Kopā:		384.019	9.527	15.77	45.279	0.001	0.002	5.284	

Launags

Plānās pankūkas	60	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7
Tēja	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
levārtjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		318.64	10.966	7.068	52.506	0.	0.001	0.377	

piektdiena, 3. janvāris
Brokastis

Mannā biežputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.0001	0.0001	0.0156	1,7
Kanēļcukurs	2	7	0.047	0.003	1.788	0	0.001	0.531	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
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	
Kopā:		207.999	6.232	6.323	30.963	0.	0.001	1.897	

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa	100	45	1.4066	2.9482	3.0968	0.0001	0.002	1.0106	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	100	201	7.6644	8.2857	24.0657	0.0004	0	1.1859	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.5542	4.4445	0.0002	0	1.2	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		336.271	11.644	13.113	41.887	0.001	0.002	4.497	

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglaz)	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		200.111	5.913	3.315	35.24	0	0	2.23	



Skolas māsa
Vineta Briede



Ieva Langšteina