



Daily

Apstiprināts
Aizolma

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā							Alerģeni
		vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
Otrdiena, 19.novembris									
Brokastis									
Mannā biezputra	100	76	3.515	1.503	12.1168	0.0001	0.0001	0.013	1;7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27	0	0	0.075	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>156.795</i>	<i>6.077</i>	<i>5.335</i>	<i>20.461</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.763</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	100	33	0.8421	1.0265	4.9304	0.0001	0.0003	1.4781	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	220	5.935	9.9685	22.977	0.0003	0	1.8025	1
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0.465	2.593	2.9805	0.0001	0.0008	1.674	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31	0	0	0.145	
<i>Kopā:</i>		<i>292.376</i>	<i>7.257</i>	<i>13.613</i>	<i>31.198</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.1</i>	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>347.404</i>	<i>9.776</i>	<i>8.638</i>	<i>57.729</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>0.509</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>796.575</i>	<i>23.11</i>	<i>27.585</i>	<i>109.388</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>6.372</i>	
trešdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Rīsu putra	120	110	4.296	2.028	18.9048	0.0001	0.0006	0.252	7
Ievārījums	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	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>246.785</i>	<i>9.397</i>	<i>9.645</i>	<i>30.645</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.152</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	108	6.6688	7.0176	4.1364	0.0002	0	0.691	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Zivju zupa	100	28	3.0417	0.2047	3.4991	0.0001	0	1.564	4;9
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.9066	1.9491	3.0828	0.0005	0	1.4259	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175	
<i>Kopā:</i>		<i>309.515</i>	<i>15.067</i>	<i>10.441</i>	<i>37.035</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.098</i>	
Launags									
Plānās pankūkas	60	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>197.824</i>	<i>6.22</i>	<i>4.209</i>	<i>32.91</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>0.517</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>754.124</i>	<i>30.684</i>	<i>24.296</i>	<i>100.591</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.768</i>	

Ieva Langšteina

Sīklas māza
Vincis Briēde



Daily

ceturtdiena, 21.novembris**Brokastis**

Četru graudu pārslu putra	100	93	4.48	6.88	13.5596	0.0001	0.0002	1.792	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	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	
<i>Kopā:</i>		<i>196.754</i>	<i>6.532</i>	<i>12.127</i>	<i>25.539</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.737</i>	

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	100	40	2.3515	1.4232	4.3475	0.0001	0	1.059	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.7453	5.0444	2.9089	0.0002	0	0.2726	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Biešu un ābolu salāti	60	42	0.7488	1.9056	5.4258	0.0002	0.0003	1.392	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>349.222</i>	<i>11.406</i>	<i>13.347</i>	<i>45.025</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>4.811</i>	

Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76	0	0	0.56	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>179.476</i>	<i>12.455</i>	<i>1.972</i>	<i>27.592</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.46</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>725.452</i>	<i>30.393</i>	<i>27.446</i>	<i>98.157</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.008</i>	

piektdiena, 22.novembris**Brokastis**

Prosas biezputra	130	117	4.8867	2.6059	18.6069	0.0001	0.0006	0.7657	7
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
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	
<i>Kopā:</i>		<i>193.186</i>	<i>6.372</i>	<i>6.997</i>	<i>26.399</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.541</i>	

Pusdienas

Rasoļņiks	100	72	1.029	4.1418	7.4099	0.0004	0.0005	1.3548	9
Vārīti makaroni	100	191	0.25	1.6	43.7	0.0001	0	0.55	13
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.6268	1.0915	2.8929	0	0	1.5075	7
Ūdens ar upenēm	100	2	0.065	0.01	0.305	0	0	0.34	
<i>Kopā:</i>		<i>396.538</i>	<i>7.621</i>	<i>15.193</i>	<i>56.908</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>3.752</i>	

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	25	94	1.8	0.95	18.5	0	0	1.45	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>181.261</i>	<i>5.553</i>	<i>3.125</i>	<i>31.54</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.94</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>770.984</i>	<i>19.546</i>	<i>25.316</i>	<i>114.847</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.233</i>	

Skolas māsa
Viveta Ešado

Ieva Langšteina