

Nedēļas 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
piektdiena, 27. decembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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	
<i>Kopā:</i>		<i>272.722</i>	<i>10.445</i>	<i>9.039</i>	<i>36.802</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.955</i>	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124	
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<i>Kopā:</i>		<i>405.564</i>	<i>16.277</i>	<i>15.258</i>	<i>50.757</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>6.798</i>	
Launags									
Plānās pankūkas	60	198	7.4274	5.25	29.8747	0.0001	0.0008	0.0364	1;3;7
Tēja	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Augļi	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
<i>Kopā:</i>		<i>424.394</i>	<i>14.63</i>	<i>9.43</i>	<i>69.765</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>0.526</i>	
sestdiena, 28. decembris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.0001	0.0001	0.0188	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	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	
<i>Kopā:</i>		<i>210.228</i>	<i>6.714</i>	<i>6.761</i>	<i>30.363</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.919</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni jūrnīeku gaumē	150	205	9.9672	7.9461	23.214	0.0008	0	2.2335	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>505.18</i>	<i>16.42</i>	<i>22.389</i>	<i>58.816</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.689</i>	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu"""	40	137	2.52	0.52	29.16	0	0	0.72	1
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>250.13</i>	<i>7.15</i>	<i>3.17</i>	<i>46.76</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.42</i>	



 Skolas māsa
Vineta Briede

 Ieva Langšteina



Daily

APSTIPRINĀT
Mūsdienu

ceturtdiena, 2. Janvāris

Brokastis

Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
Ievārījums	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	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	

Kopā:

240.792 8.105 8.432 33.382 0. 0. 2.115

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	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
Maltas cūkgaiņas mērce	60	96	6.8944	6.0532	3.4907	0.0002	0	0.3271	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0.5992	3.6722	5.1786	0.0003	0.0014	2.2232	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	

Kopā:

437.281 10.41 17.995 52.026 0.001 0.002 6.533

Launags

Plānās pankūkas	60	198	7.4274	5.25	29.8747	0.0001	0.0008	0.0364	1;3;7
Tēja	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	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	

Kopā:

424.394 14.63 9.43 69.765 0. 0.001 0.526

piektdiena, 3. Janvāris

Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0.0705	0.0045	2.682	0	0.0015	0.7965	
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	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	

Kopā:

235.551 7.325 6.806 35.496 0. 0.002 2.166

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaiļu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.8651	5.3334	0.0002	0	1.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.

Kopā:

477.588 16.487 20.056 56.572 0.001 0.003 5.835

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	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	

Kopā:

216.83 6.15 3.39 38.9 0 0 2.44

 Skolas māsa
Vineta Briede

 Ieva Langšteina