

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Otrdiena, 19.novembris									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>208.003</i>	<i>8.195</i>	<i>6.177</i>	<i>29.014</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.02</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.2631	1.5397	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8.9025	14.9528	34.4655	0.0005	0	2.7038	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0.558	3.1116	3.5766	0.0002	0.0009	2.0088	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
<i>Kopā:</i>		<i>473.131</i>	<i>12.006</i>	<i>19.842</i>	<i>55.503</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.047</i>	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>420.269</i>	<i>11.821</i>	<i>9.763</i>	<i>71.179</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>0.859</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1101.403</i>	<i>32.022</i>	<i>35.781</i>	<i>155.696</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>9.926</i>	
trešdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.0001	0.0008	0.315	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	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>299.773</i>	<i>11.732</i>	<i>12.347</i>	<i>35.42</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.215</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8.0025	8.4211	4.9636	0.0002	0	0.8291	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.0577	2.2739	3.5966	0.0006	0	1.6636	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>368.783</i>	<i>18.621</i>	<i>12.475</i>	<i>43.443</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.749</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	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>215.462</i>	<i>6.473</i>	<i>4.315</i>	<i>36.575</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>0.727</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>884.018</i>	<i>36.827</i>	<i>29.137</i>	<i>115.439</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.691</i>	



Skolas māte
Vineta Drieda

Ieva Langšteina



ceturtdiena, 21.novembris
Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēkļu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
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:
288.702 10.362 16.557 39.389 0. 0. 4.278
Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1,3
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1,7
Vārtīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0.8736	2.2232	6.3301	0.0002	0.0004	1.624	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	

Kopā:
476.334 17.874 17.683 59.889 0.001 0.002 6.836
Launags

Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0	0	

Kopā:
191.54 12.628 2.052 30.037 0 0 1.6
Diena kopā :
956.576 40.865 36.293 129.315 0.001 0.002 12.714
piektdiena, 22.novembris
Brokastis

Prošas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	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	

Kopā:
261.215 8.211 9.224 36.554 0. 0.001 2.334
Pusdienas

Rasoļņiks	150	108	1.5435	6.2127	11.1148	0.0006	0.0008	2.0322	9
Vārtīti makaroni	150	286	0.375	2.4	65.55	0.0001	0	0.825	13
Vārtīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	70	34	0.8774	1.5281	4.0501	0.0001	0.0001	2.1105	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar upenēm	150	3	0.0975	0.015	0.4575	0	0	0.51	

Kopā:
611.813 11.393 20.456 94.332 0.001 0.001 6.578
Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Mizu"" (neglazētas)"	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
Diena kopā :
1089.858 25.754 33.07 169.786 0.001 0.002 11.351


 Skolas māsa
 Vīneta Driade

Ieva Langšteina

