

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

		Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni	
		Svars (g)	vērtība (kkal)								
Pirmdiena, 26.maijs											
Brokastis											
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1;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.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2			
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0			
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0			
Kopā:		197.236	6.365	7.097	27.393	0.	0.002	1.91			
Pusdienas											
Dārzenu zupa	100	46	1.3633	2.1604	5.0613	0.0001	0	1.9236	9.		
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	69	5.4255	4.8957	0.7805	0.0002	0	0.4452			
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53		1.	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	60	23	0.9978	1.0692	2.3102	0.0003	0	1.2841	7.		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.		
Kopā:		388.116	12.791	13.915	47.302	0.001	0	5.183			
Launags											
Biezpiena masa	60	77	9.3582	2.0436	5.1762	0	0.003	0	7.		
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0			
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.		
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0			
Kopā:		191.17	11.668	6.742	20.547	0	0.003	1.22			
Otrdiena, 27.maijs											
Brokastis											
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.0968	0.0001	0.0006	0.252	7.		
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0			
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11		
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.		
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0			
Kopā:		208.396	7.079	7.11	28.784	0.	0.001	0.897			
Pusdienas											
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	90	4.1463	6.4151	4.0436	0.0001	0.0003	0.9484			
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.		
Risotto ar vistas gaļu	120	167	8.0858	6.9572	17.6532	0.0002	0	2.4655	9.		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.5381	2.0895	1.1993	0	0.0001	0.4682			
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801			
Kopā:		341.021	13.136	16.637	34.4	0.	0.005	4.683			
Launags											
Vistas gaļas pastēte	20	46	2.8806	3.5887	0.3686	0.0001	0	0.1477	7;9		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.		
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9			
Kopā:		250.829	10.031	11.094	27.379	0.	0	2.148			
Trešdiena, 28.maijs											
Brokastis											
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.0001	0.0001	1.551	7.		
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	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.		
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			
Kopā:		203.726	7.12	7.126	28.842	0.	0.002	2.221			
Pusdienas											
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	129	7.7879	8.5813	5.0805	0.0001	0	0.7909	1;3;7		
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712			
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.0001	0.0003	2.0736			
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.	
Zivju zupa	120	50	3.4254	2.5964	3.2994	0.0005	0	1.2984	4;9		
Kopā:		365.582	16.106	14.745	40.55	0.001	0.	7.934			
Launags											
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528			
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0.28	4.18	0.384	0	0	0	10;3;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.		
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.		
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0			
Kopā:		205.561	7.191	14.043	12.349	0	0	2.453			

Ieva Langšteinā



ceturtdiena, 29.maijs
Brokastis

Omelete	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.0002	0	0.0132	3;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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	

Kopā:

141.833 6.439 8.668 9.116 0. 0 0.888

Pusdienas

Škelto zirņu zupa	100	72	3.8671	2.8892	7.4708	0.0001	0	2.7176	9.
Vistas gaļas gulašs	50	76	4.8379	4.9628	2.7215	0	0	0.3552	
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.7587	1.9191	2.3557	0.0001	0.0001	1.5495	
Rabarberu dzēriens	100	27	0.132	0.022	6.296	0	0.006	0.704	

Kopā:

303.372 11.823 10.268 40.406 0. 0.006 6.277

Launags

Kāss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76	0	0	0.56	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7.

Kopā:

327.534 5.982 10.9 50.66 0 0 0.56

piektdiena, 30.maijs
Brokastis

Prosas biezputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.0001	0.0005	0.589	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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.
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

248.239 6.639 8.266 37.455 0. 0.004 3.048

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	95	4.5178	5.3412	7.23	0.0001	0	0.6285	
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7.
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7.
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.8605	1.9195	3.865	0.0002	0	1.0555	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	

Kopā:

346.695 13.969 16.767 34.33 0. 0.001 5.002

Launags

Biezpiena sacepums	50	94	9.1739	1.3572	11.0416	0	0.0065	0.0206	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Auglis	80	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

Kopā:

130.081 10.124 3.534 14.22 0 0.009 0.271

Ieva Langšteina

