

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

Enerģētiskā										
Svars (g) vērtība (kkal) Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģiski										
Pirmdiena, 9.jūnijs										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	140	130	6.272	2.9792	18.9834	0.0001	0.0003	2.5088	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		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0		7.
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0.2		
Kopā:		224.9	7.832	7.387	31.279	0.	0.	3.609		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	120	71	4.326	4.5398	3.1704	0.0001	0	1.647		
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0001	0	0.1482	1,7	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0.7555	1.6242	2.569	0.0004	0	1.1882		7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
Kopā:		338.105	14.434	15.735	34.326	0.001	0	3.445		
Launags										
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0		1.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26		
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:		233.981	5.68	8.772	32.488	0	0.002	2.4		
Otrdiena, 10.jūnijs										
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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0		7.
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Kopā:		255.247	9.019	11.656	28.338	0.	0.001	0.897		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	100	36	2.1255	1.5928	3.2078	0.0001	0	0.6888	1,9	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	100	220	5.9584	9.9736	23.0707	0.0003	0	1.8628	1,9	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0.775	0.14	1.21	0	0	0.725		
Citronu eļļas mērce	2	15	0.0021	1.6016	0.1295	0	0.0001	0.0005		
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0		7.
Kopā:		327.527	11.861	15.308	32.118	0.	0.	3.277		
Launags										
Siera smalkmaizīte	35	113	3.8757	5.6788	11.4607	0.0002	0.002	0.0138	1,3,7	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0		7.
Kopā:		213.286	9.071	8.804	24.311	0.	0.002	0.364		
Trešdiena, 11.jūnijs										
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835		7.
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0		
Kopā:		278.035	7.86	9.167	41.43	0.	0.003	2.434		
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	40	120	7.0424	9.695	1.292	0.0002	0	0.1586	1,3	
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1		7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.5995	1.5695	1.117	0	0	0.494		7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.0004	0	1.082	4,9	
Kopā:		270.785	13.256	14.426	21.211	0.001	0	3.835		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548	0	0	0		7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.8662	0	0	0.252		
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.
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76	0	0	0.56		
Kopā:		175.706	9.327	6.366	19.465	0	0	1.457		

S.B.

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

ceturtdiena, 12.jūnijs
Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.1984	15.7315	0.0001	0.0002	2.304	1,7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

211.111 8.158 6.115 29.438 0. 0.003 3.404

Pusdienas

Biešu zupa	120	56	1.756	3.3246	4.8296	0.0001	0.0001	1.8628	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Titara maltās gaļas mērce	70	87	8.8784	3.6582	4.7632	0.0001	0	0.3776	
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0.6312	1.5992	1.3008	0.0001	0.0002	0.4452	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	

Kopā:

342.911 15.117 10.461 47.013 0. 0.001 5.754

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	20	71	1.4	0.16	17.6	0	0	0	1;3;5;8
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	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	
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7.
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

229.64 6.662 8.575 33.268 0 0 1.

piektdiena, 13.jūnijs
Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1,7
Kanēļcukurs	4	15	0.094	0.006	3.576	0	0.002	1.062	
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.
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:

225.393 7.167 6.702 33.939 0. 0.004 2.082

Pusdienas

Frikadeļu zupa	100	49	2.4589	1.5849	6.0994	0.0001	0	1.0696	9.
Cūkgaļas teftelis	40	89	5.6399	5.408	4.4635	0	0	0.1857	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1,7
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Ābolu dzēriens	100	26	0.0891	0.1758	5.8106	0	0.0025	0.58	

Kopā:

301.336 11.184 11.718 36.885 0. 0.003 5.261

Launags

"Vanīļas biezpiena sieriņš "Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	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	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	

Kopā:

232.158 9.289 13.663 17.864 0 0 0.875



Skolas māsa
Vineta Briede



Ieva Langšteina