

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 1.septembris									
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.2348	0.0001	0.0001	0.015	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
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	
Kopā:		198.795	5.887	6.309	29.059	0.	0.003	2.443	
Pusdienas									
Soļanka	100	39	1.2697	2.1726	3.5639	0.0001	0	2.0673	9
Cūkgājas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0001	0	0.1482	1;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.0003	0	1.19	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
Kopā:		404.077	11.022	18.57	43.088	0.001	0.	5.111	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.3582	2.0436	5.1762	0	0.0018	0	7
Zemeņu ievārījums	10	22	0.06	0.03	5.4025	0	0.005	0.12	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0	0	
Auglis-bumbiers	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		182.771	11.675	2.695	26.782	0	0.007	1.34	
Otrdiena, 2.septembris									
Brokastis									
Trīs graudu pārsļu putra	100	87	3.84	1.832	13.1096	0.0001	0.0002	1.92	1;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
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	15	33	2.805	2.31	0.33	0	0	0	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		195.004	7.667	8.509	20.874	0.	0.	2.595	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1.6315	2.7746	4.8481	0.0004	0.0002	1.627	
Plovs ar cūkgāju	120	157	7.2245	5.612	19.426	0.0005	0	2.1076	
Tomāti	60	10	0.6	0.12	1.56	0	0	0.6	
Kiršu dzērēns	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Kopā:		284.844	9.704	8.574	41.509	0.001	0.	4.642	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	225	7.7515	11.0736	22.9214	0.0004	0	0.0276	1;3;7
Auglis-ābols	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
Kopā:		342.709	11.447	13.199	43.721	0.	0	0.378	
Trešdiena, 3.septembris									
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.0002	0	0.0132	3;7
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
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		183.461	7.291	9.123	16.819	0.	0	1.153	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8.7793	9.3126	3.5296	0	0	0.1992	1;3
Kartupeļu biezputra	90	76	2.4363	0.8572	14.2308	0.0001	0	1.89	7
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Zivju zupa	100	95	3.182	1.73	16.569	0	0	0.592	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	100	12	0.2421	0.021	0	0	0	0	
Kopā:		346.75	15.11	14.447	38.369	0.	0	3.869	
Launags									
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
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
Auglis-bumbiers	70	38	0.35	0.21	8.68	0	0	2.31	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0	0	
Kopā:		215.27	6.727	8.867	25.97	0	0	3.96	



Skolas māsa
V. Priode

Ieva Langšteinā



ceturtdiena, 4.septembris
Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	120	110	4.9152	2.4384	16.4635	0.0001	0.0002	2.1696	1;7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
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	

Kopā:

187.152 6.057 6.845 24.258 0. 0. 2.945

Pusdienas

Frikadeļu zupa	100	49	2.4589	1.5849	6.0994	0.0001	0	1.0696	9
Pasta ar sieru	130	262	11.226	12.389	26.265	0.0001	0	1.3902	1;3;7;9
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļas mērci	60	32	0.7898	2.1342	2.4319	0	0.0002	1.4594	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0.156	0.136	3.215	0	0.0005	0.812	

Kopā:

359.439 14.631 16.244 38.011 0. 0.001 4.731

Launags

Dārzenu rosols	120	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7
Klijū maize	20	11	0.03	0.015	2.7012	0	0.0025	0.06	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7
Auglis-ābols	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	

Kopā:

236.156 8.996 6.078 35.707 0. 0.003 0.437

piektdiena, 5.septembris
Brokastis

Kukurūzas putra	100	76	3.8	1.764	11.8688	0.0001	0.0001	1.222	7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Krēmsiers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	

Kopā:

170.69 8.905 6.016 21.031 0. 0. 1.897

Pusdienas

Skābeņu zupa	100	104	4.6443	7.4592	4.5363	0.0001	0.0001	0.5755	1
Cepta vistas gaļa	40	99	8.6972	6.5254	0.8276	0	0	0.0622	
Vārīti rīsi	70	79	1.5708	0.1386	17.9487	0.0001	0	0.3234	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7
Ābolu sulas dzēriens	100	34	0.05	0	8.544	0	0.003	0	

Kopā:

348.239 15.645 16.205 34.162 0. 0.003 2.401

Launags

Vārīta desa	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Auglis-banāns	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7

Kopā:

211.325 5.485 6.71 31.82 0 0 1.31



Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

