

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2
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	Alerģēni
Pirmdiena, 29.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1,7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Vārītas olas	20	29	2.466	1.96	0.202	0	0	0	3.
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:		211.973	8.836	9.185	23.348	0.	0.	1.68	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	100	46	1.3633	2.1604	5.0613	0.0001	0	1.9236	9.
Cūkgaļas stroganovs	50	101	5.7705	7.6429	2.4127	0.0001	0	0.0816	7.
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.4224	19.1664	0.0001	0	0.8448	
KĶinas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53	0	0	0.825	1.
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.0375	0.5475	0	0	0.3	
Kopā:		298.087	11.196	12.076	36.088	0.	0.	4.493	
Launags									
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7.
Kopā:		226.281	10.042	10.645	22.666	0	0	1.165	
Diena kopā :		736.341	30.074	31.906	82.102	0.	0.	7.338	
Otrdiena, 30.septembris									
Brokastis									
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Mannā putra	100	76	3.5275	1.5375	11.8623	0.0001	0.0001	0.0125	1,7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Krēmsiers	25	51	1.8	4.45	0.825	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		180.227	6.41	6.183	24.363	0.	0.003	2.015	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	100	33	0.8421	1.1065	4.9304	0.0001	0.0003	1.4781	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	202	5.935	7.9685	22.977	0.0006	0	1.8025	1.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.0001	0.0002	1.728	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31	0	0	0.145	
Kopā:		282.652	7.402	12.696	30.906	0.001	0.001	5.154	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1,3
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Jogurts	120	108	3.96	2.4	17.64	0	0	0	7.
Kopā:		327.875	8.881	7.965	55.74	0.	0.005	0.649	
Diena kopā :		790.755	22.693	26.844	111.009	0.001	0.008	7.818	
Trešdiena, 1.oktobris									
Brokastis									
Rīsu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.0001	0.0005	0.21	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	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7.
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		263.984	10.574	12.333	27.646	0.	0.001	1.11	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	112	6.5895	6.919	5.3933	0.0002	0	0.6988	1,3
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Tomātu un piena mērce	10	6	0.2204	0.2214	0.7198	0	0	0	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0.7555	1.6242	2.569	0.0004	0	1.1882	7.
Zivju zupa	120	50	3.4254	2.5964	3.2994	0.0005	0	1.2984	4,9
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31	0	0	0.145	
Kopā:		272.617	13.126	11.492	27.98	0.001	0	5.556	
Launags									
Ogu uzpūtenis	100	150	3.333	7.5816	16.8514	0.0001	0	1.4739	1,10;3,7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	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	
Piens	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		245.163	5.923	12.325	26.897	0.	0	2.734	
Diena kopā :		781.764	29.622	36.15	82.523	0.001	0.001	9.4	

Ieva Langsteina

ceturtdiena, 2.oktobris
Brokastis

Četru graudu pārslu putra	100	93	4.48	2.128	13.5596	0.0001	0.0002	1.792	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1,11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		232.547	6.535	11.446	25.751	0.	0.	2.737	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	100	72	3.8671	2.8892	7.4708	0.0001	0	2.7176	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.7453	5.0444	2.9089	0.0002	0	0.2726	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Biešu un ābolu salāti	60	42	0.7488	1.9056	5.4258	0.0002	0.0003	1.392	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		363.857	13.418	11.281	51.532	0.001	0.001	6.155	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		153.569	10.613	1.648	23.981	0	0	1.39	
Diena kopā :		749.973	30.565	24.375	101.264	0.001	0.001	10.282	

piektdiena, 3.oktobris
Brokastis

Prosas biezputra	120	108	4.5108	2.4054	17.1756	0.0001	0.0006	0.7068	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.
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	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Kopā:		206.119	6.058	8.452	27.006	0.	0.001	1.482	

Pusdienas

Rasolņiks	100	72	1.029	4.1418	7.4099	0.0004	0.0005	1.3548	9.
Cūkgaļas kotlete	50	157	8.9581	12.1843	2.7885	0.0002	0	0.333	1,3
Kartupeļu biezputra	90	76	2.4363	0.8572	14.2308	0.0001	0	1.89	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.6268	1.0915	2.8929	0	0	1.5075	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar upenēm	100	2	0.065	0.01	0.305	0	0	0.34	
Kopā:		382.229	14.835	18.565	37.667	0.001	0.001	6.525	

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	25	94	1.8	0.95	18.5	0	0	1.45	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		181.261	5.553	3.125	31.54	0	0	1.94	
Diena kopā :		769.609	26.446	30.142	96.213	0.001	0.001	9.947	



Ieva Langsteina

