

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	Alerģēni
Pirmdiena, 20.oktobris										
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.
Zaļu 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										
Dārzeņu zupa	100	46	1.3633	2.1604	5.0613	0.0001	0	1.9236		9.
Cūkgāļas 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		
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		
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		
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, 21.oktobris										
Brokastis										
Kaņēlcukurs	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.
Zaļu 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 cūkgāļu 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, 22.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.
Zaļu 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										
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	15	34	1.56	2.85	0.63	0	0	0		1.
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	40	5	0.24	0.08	0.72	0	0	0.2		
Zaļu tēja	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 Langšteina



ceturtdiena, 23.oktobris

Brokastis										
Četrus 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, 24.oktobris

Brokastis										
Prosas biežputra	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										
Rasolņiņš	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 biežputra	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 ""Miltzu"" (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 Langšteina

