



Daily

Apstiprināts!
M. Bolnais

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, 14.aprīlis																
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								
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0.9	1.							
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0	7.							
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0.2								
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 cūkgāja 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, 15.aprīlis																
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, 16.aprīlis																
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																
Cūkgāļas 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 mērcē	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								

S.B.

Ieva Langšteina

[Signature]

ceturtdiena, 17.aprīlis

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										
Šķelto 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										
Kēkss	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, 18.aprīlis

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 asorti 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 cīsiņi (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.
Gurķi	50	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
