

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 21.aprīlis									
Brokastis									
Mannā biežputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
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.
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:		226.649	7.07	6.664	34.473	0.	0.005	2.247	
Pusdienas									
Skābenu zupa	100	47	1.3588	2.5314	4.6314	0.0004	0	0.9975	1;3
Cūkgaiņas strogonovs	50	112	6.0493	8.6701	2.4416	0.0002	0	0.1187	1;7
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		359.273	12.309	14.044	44.838	0.001	0.001	4.977	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	60	55	9.6	0.504	3.	0	0	0	7.
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.
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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		144.642	11.02	5.022	13.452	0	0.002	0.77	
Otrdiena, 22.aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu 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:		234.21	8.15	7.595	32.521	0.	0.002	3.688	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	120	87	1.812	6.941	4.3296	0.0001	0	1.9038	
Plovs ar cūkgaiņu	100	201	7.6644	8.2857	24.0657	0.0004	0	1.1859	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		429.594	14.909	20.054	46.975	0.001	0	5.377	
Launags									
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1.
Augļi	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		108.863	3.025	4.038	14.476	0	0	0.92	
Trešdiena, 23.aprīlis									
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.0002	0	0.0132	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		172.059	7.054	8.938	15.19	0.	0.003	0.973	
Pusdienas									
Vistas gaiņas kotlete mājas gaumē	50	133	6.7146	10.052	3.5296	0	0	0.1992	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.0001	0.0003	0.621	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.0004	0	1.082	4;9
Ogu dzēriens	150	61	0	0	16.932	0	0	0	
Kopā:		397.193	14.911	15.371	50.707	0.001	0.	5.102	
Launags									
Sausās brokastis musli	20	82	0	0	0	0	0	0.42	1;5;7;8
Plens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Augļi	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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.
Kopā:		230.015	4.57	6.4	18.02	0	0	1.445	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langsteina

ceturtdiena, 24.aprīlis

Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.0001	0.0001	0.972	1,7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1.	
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495	0	0	0	7.	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Kopā:		189.862	7.642	6.208	25.875	0.	0.	1.542		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	100	39	1.3697	2.1601	3.5889	0.0001	0	1.7423	9.	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.1312	5.7319	1.3209	0.0002	0	0.4325		
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7	1.	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.0001	0.0002	1.728		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
Kopā:		349.475	6.601	13.618	43.876	0.001	0.	5.603		
Launags										
Ievārījuma maizīte bērnu dārzam	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1,3	
Auglis	40	22	0.316	0.1	4.88	0	0	0.28		
Kakao dzēriens	100	49	3.2166	2.2165	4.2336	0	0	0.5168	7.	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0.998	0	0.001	0		
Kopā:		256.181	7.901	7.707	39.671	0.	0.006	0.956		

piektdiena, 25.aprīlis

Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.0496	12.6514	0.0001	0.0001	1.2408	7.	
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0		
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3.	
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:		225.941	9.225	8.948	27.822	0.	0.002	2.241		
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.	
Cūkgaļas kotlete	45	136	7.9227	10.9069	1.4535	0.0002	0	0.1784	1,3	
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136	1,7	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0.805	2.0825	1.1405	0	0	0.38	7.	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05		
Kopā:		322.169	12.31	17.373	28.276	0.	0.003	5.326		
Launags										
Biezpiena masa	40	51	6.2388	1.3624	3.4508	0	0.002	0	7.	
Zemeņu mērce	40	21	0.256	0.128	4.4784	0	0.002	0.512		
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
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.	
Kopā:		228.567	9.437	6.459	32.115	0	0.004	2.142		
Diena kopā :		776.677	30.972	32.78	88.213	0.001	0.009	9.709		

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina