

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 (kcal)							Alerģeni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
Pirmdiena, 24.februāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.0001	0.0001	0.972	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	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	
<i>Kopā:</i>		<i>202.85</i>	<i>7.284</i>	<i>7.809</i>	<i>25.773</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.842</i>	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1.6315	2.7746	4.8481	0.0004	0.0002	1.627	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	50	69	5.4255	4.8957	0.7805	0.0002	0	0.4452	
Vārīti griķi	70	77	1.7325	0.3696	16.7706	0.0001	0	0.7392	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilļem un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.0001	0.0003	0.621	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<i>Kopā:</i>		<i>260.708</i>	<i>9.838</i>	<i>10.227</i>	<i>32.759</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>4.302</i>	
Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>281.011</i>	<i>13.643</i>	<i>14.88</i>	<i>22.72</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.65</i>	
Otrdiena, 25.februāris									
Brokastis									
Olu kultenis	60	104	6.3215	7.9023	1.474	0.0001	0	0.0159	3;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>206.695</i>	<i>9.908</i>	<i>12.834</i>	<i>11.568</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>0.876</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	100	50	1.979	2.804	4.261	0.0001	0	1.638	
Makaroni jūrnīeku gaumē	120	164	7.9738	6.3569	18.5712	0.0006	0	1.7868	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.3794	7.6776	3.489	0.0002	0.0009	2.1006	
Upeņu sīrupa dzēriens	100	40	0.0166	0	9.9766	0	0	0.2988	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>394.228</i>	<i>13.069</i>	<i>17.119</i>	<i>46.338</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.924</i>	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu""	30	103	1.89	0.39	21.87	0	0	0.54	1
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	
<i>Kopā:</i>		<i>189.611</i>	<i>5.643</i>	<i>2.565</i>	<i>34.91</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.03</i>	
Trešdiena, 26.februāris									
Brokastis									
Mannā putra	100	76	3.5275	1.5375	11.8623	0.0001	0.0001	0.0125	1;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	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	
<i>Kopā:</i>		<i>157.205</i>	<i>4.599</i>	<i>5.909</i>	<i>21.247</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.688</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	120	7.1922	7.1362	6.4147	0	0	0.0582	3
Kartupeļu biežputra	100	92	2.2988	3.718	12.1187	0.0004	0.0002	1.533	7
Zivju zupa	100	28	3.0417	0.2047	3.4991	0.0001	0	1.564	4;9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0.5322	2.8192	1.5081	0	0.0001	1.0248	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>275.669</i>	<i>13.1</i>	<i>13.908</i>	<i>23.701</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.18</i>	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>300.532</i>	<i>8.063</i>	<i>7.771</i>	<i>50.36</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>0.509</i>	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

ceturtdiena, 27.februāris
Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.7196	0.0001	0.0002	1.808	1,7
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
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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		229.178	5.923	10.654	26.21	0.	0.002	2.908	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.7832	2.642	0.0001	0	1.3725	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.1322	5.7319	1.3069	0.0002	0	0.4325	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0	0.0005	1.5	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31	0	0	0.145	
Kopā:		340.712	8.922	13.928	39.246	0.001	0.001	4.98	

Launags

Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096	0	0	0	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
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		169.003	15.483	2.382	20.8	0	0	1.165	

piektdiena, 28.februāris
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
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:		157.549	4.872	6.136	21.253	0.	0.	1.897	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	100	72	3.8671	2.8892	7.4708	0.0001	0	2.7176	9
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0001	0	0.1235	1,7
Vārīti kartupeļi	80	60	1.696	0.0848	12.5504	0.0001	0	1.7808	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Augļu dzēriens	100	33	0.1575	0.117	7.5795	0	0.003	0.534	
Kopā:		324.597	12.598	14.431	35.511	0.001	0.003	6.818	

Launags

"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Kopā:		238.911	7.753	10.4	28.5	0	0	1.84	

Ieva Langšteina


 Skolas māsa
Vineta Briede
