

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

		Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		Svars (g)	vērtība (kkal)							
Pirmdiena, 26.maijs										
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1,7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
Kopā:		294.466	9.973	8.647	44.543	0.	0.003	3.215		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9.	
Sautēta cūkgaiļa ar dārzeņiem	70	96	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234		
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1.	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	7.	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.	
Kopā:		553.677	17.697	18.342	71.37	0.001	0	8.147		
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0035	0	7.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Kopā:		272.795	15.437	7.612	34.605	0	0.004	2.44		
Otrdiena, 27.maijs										
Brokastis										
Rīsu putra	130	124	3.926	2.717	20.6882	0.0001	0.0006	0.273	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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Kopā:		218.678	7.511	7.344	30.379	0.	0.001	0.918		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6.2194	9.6227	6.0655	0.0001	0.0005	1.4225		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10.1073	8.6965	22.0665	0.0002	0	3.0819	9.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.6457	2.5074	1.4392	0	0.0002	0.5618		
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.	
Kopā:		484.721	19.059	22.282	51.115	0.	0.005	6.967		
Launags										
Vistas gaļas pastēte	30	68	4.321	5.3831	0.5529	0.0001	0	0.2216	7,9	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8		
Kopā:		393.443	15.391	14.268	49.853	0.	0	4.222		
Trešdiena, 28.maijs										
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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
Kopā:		208.484	7.25	7.151	29.844	0.	0.003	2.221		
Pusdienas										
Cūkgaiļa bumbiņa piena mērcē	70	129	7.7879	8.5813	5.0805	0.0001	0	0.7909	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339		
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192		
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	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4,9	
Kopā:		407.553	17.694	15.945	46.592	0.001	0.	9.272		
Launags										
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
Vieglā majonēzes mērcē	20	81	0.56	8.36	0.768	0	0	0	10,3,7	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Kopā:		292.024	8.737	18.435	22.335	0	0	3.353		

Ieva Langšteina

ceturtdiena, 29.maijs
Brokastis

Omelete	70	90	6.8236	5.9868	1.63	0.0003	0.0001	0.0186	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Kopā:

179.779 8.834 10.454 11.986 0. 0. 1.119

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.7731	6.9478	3.8101	0.0001	0	0.4974	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	

Kopā:

421.019 16.627 14.187 55.958 0. 0.009 8.705

Launags

Kāķss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7.

Kopā:

338.68 6.14 10.95 53.1 0 0 0.7

piektdiena, 30.maijs
Brokastis

Prosas biezputra	130	117	4.8867	2.6059	18.6069	0.0001	0.0006	0.7657	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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

275.935 7.897 8.893 41.753 0. 0.004 3.225

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	142	6.7767	8.0118	10.845	0.0001	0	0.9428	
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7.
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0003	0	1.4777	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:

520.383 21.094 24.016 53.733 0.001 0.001 7.259

Launags

Biezpiena sacepums	80	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Auglis	100	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

190.987 15.758 4.373 21.847 0 0.013 0.283

Ieva Langšteina

