

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdienā, 9.jūnijs									
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	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	0.9	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		234.579	8.286	7.613	32.637	0.	0.	3.788	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāļas gulašs	70	143	8.2324	10.8827	3.1563	0.0001	0	0.1729	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.0577	2.2739	3.5966	0.0006	0	1.6636	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		420.361	17.573	20.114	41.86	0.001	0	4.45	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
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.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
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:		260.381	6.04	8.832	38.488	0	0.002	2.94	
Otrdienā, 10.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.0001	0.0008	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
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:		316.03	11.696	13.956	35.469	0.	0.001	1.175	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	130	286	7.7459	12.9657	29.9919	0.0004	0	2.4216	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0.93	0.168	1.452	0	0	0.87	
Citronu eļļas mērce	2	15	0.0021	1.6016	0.1295	0	0.0001	0.0005	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		437.32	16.366	20.125	43.135	0.001	0.	4.325	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		378.573	14.942	15.608	44.121	0.	0.004	0.728	
Trešdienā, 11.jūnijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7.
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		305.31	8.497	9.28	47.23	0.	0.004	2.884	
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4;9
Kopā:		373.105	18.866	20.86	26.617	0.001	0	4.974	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		235.613	15.26	7.492	25.71	0	0	1.896	

ceturtdiena, 12.jūnijs
Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;7
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1.
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

263.936 10.3 6.83 38.394 0. 0.003 4.53

Pusdienas

Biešu zupa	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Tītara maltās gaļas mērce	90	112	11.4151	4.7034	6.1241	0.0001	0	0.4856	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0.8838	2.239	1.821	0.0002	0.0004	0.6234	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	

Kopā:

423.324 19.088 13.136 57.289 0.001 0.001 6.823

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4	0	0	0	1;3;5;8
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Cukurs baltais		0	0	0	0	0	0	0	

Kopā:

280.98 8.382 9.275 43.598 0 0 1.05

piektdiena, 13.jūnijs
Brokastis

Mannā biežputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	4	15	0.094	0.006	3.576	0	0.002	1.062	
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	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

Kopā:

226.159 7.297 6.728 33.943 0. 0.004 2.082

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9.
Cūkgāļas teftelis	60	134	8.4598	8.112	6.6953	0.0001	0	0.2786	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	

Kopā:

406.715 15.844 15.833 49.017 0.001 0.004 6.862

Launags

"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	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	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	

Kopā:

243.608 9.604 13.713 20.264 0 0 1.1



Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

