

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
Pirmdiena, 1. septembris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.0001	0.0001	0.0188	1;7
Kanējucukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		222.438	6.961	6.801	32.623	0.	0.003	2.446	
Pusdienas									
Sojanka	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Cūkgaiņas gulašs	70	144	8.2324	10.8827	3.1563	0.0001	0	0.1729	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0.6586	5.5077	1.7018	0	0.0003	0.7261	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		494.7	13.072	22.764	52.884	0.001	0.	6.63	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0021	0	7
Zemeņu ievārījums	10	22	0.06	0.03	5.4025	0	0.005	0.12	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0	0	
Auglis-bumbiers	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		224.364	13.645	3.192	33.75	0	0.007	1.69	
Diena kopā:		941.502	33.679	32.757	119.256	0.001	0.01	10.766	
Otrdiena, 2. septembris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		284.972	11.482	10.375	34.744	0.	0.	4.23	
Pusdienas									
Boršs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Plovs ar cūkgaiņu	150	197	9.0306	7.015	24.2825	0.0006	0	2.6344	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
Kiršu dzērviens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		435.363	14.358	12.687	64.45	0.001	0.	7.285	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	225	7.7515	11.0736	22.9214	0.0004	0	0.0276	1;3;7
Auglis-ābols	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
Kopā:		415.574	13.492	14.324	57.171	0.	0	0.728	
Diena kopā:		1135.909	39.332	37.386	156.365	0.002	0.001	12.242	
Trešdiena, 3. septembris									
Brokastis									
Omlete	70	90	6.8236	5.9868	1.63	0.0003	0.0001	0.0186	3;7
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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		210.141	9.256	10.864	17.289	0.	0.	1.159	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Zivju zupa	120	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Kopā:		520.531	22.36	21.017	59.547	0.001	0.	5.225	
Launags									
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	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
Auglis-bumbiers	70	38	0.35	0.21	8.68	0	0	2.31	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0	0	
Kopā:		233.188	7.982	10.237	25.975	0	0	3.96	
Diena kopā:		963.861	39.598	42.118	102.812	0.001	0.	10.344	

 Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina



ceturtdiena, 4.septembris
Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.0001	0.0003	2.712	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	

Kopā:

227.072 7.616 7.535 30.779 0. 0. 3.712

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar sieru	150	302	12.9531	14.295	30.3058	0.0001	0	1.6041	1;3;7;9
Kāpostu un burkānu salāti ar eļļas mērci	70	38	0.9214	2.4899	2.8372	0.0001	0.0002	1.7026	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	

Kopā:

499.448 19.647 20.646 57.29 0. 0.001 7.229

Launags

Dārzenju rosols	150	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7
Kliju maize	20	11	0.03	0.015	2.7012	0	0.0025	0.06	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Auglis-ābols	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	

Kopā:

288.021 10.891 7.203 44.057 0. 0.003 0.787

Diena kopā :

1014.541 38.154 35.384 132.125 0.001 0.004 11.728

piektdiena, 5.septembris
Brokastis

Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.8032	0.0001	0.0001	1.833	7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Krēmsiers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Kopā:

240.732 12.51 8.315 30.149 0. 0. 2.733

Pusdienas

Soļanka	150	156	6.9664	11.1888	6.8044	0.0001	0.0001	0.8632	1
Cepta vistas gaļa	50	124	10.8715	8.1568	1.0345	0	0	0.0778	
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.9554	2.9144	3.2277	0.0001	0	2.016	7
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1

Kopā:

540.604 22.832 22.738 59.564 0. 0.005 4.519

Launags

Desa	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Auglis-banāns	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7

Kopā:

284.19 7.53 7.835 45.27 0 0 1.66

Diena kopā :

1065.525 42.872 38.888 134.983 0. 0.005 8.912


Skolas māsa
Vineta Briede
Ieva Langšteina
