

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, 29.septembris																	
Brokastis																	
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1,7								
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0									
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7							
Vārītas olas	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0		3							
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87		1							
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0									
Kopā:		266.379	11.676	11.013	29.948	0.	0.	2.085									
Pusdienas																	
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854		9.							
Cūkgājas stroganovs	70	142	8.0787	10.7001	3.3777	0.0002	0	0.1143		7.							
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504									
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245									
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.							
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4									
Kopā:		394.816	15.179	16.989	45.22	0.001	0.	6.175									
Launags																	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7									
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	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.							
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0		7.							
Kopā:		261.93	10.6	11.595	28.77	0	0	1.6		7.							
Diena kopā :		923.125	37.455	39.597	103.938	0.001	0.001	9.86									
Otrdiena, 30.septembris																	
Brokastis																	
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.0001	0.0001	0.0188	1,7								
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9		1.							
Krēmsiers	25	51	1.8	4.45	0.825	0	0	0		7.							
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0									
Kopā:		229.935	8.495	7.015	32.696	0.	0.003	2.246									
Pusdienas																	
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.2631	1.6597	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172		9.							
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.							
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.3433	41.3586	0.0012	0	3.2445		1.							
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.0001	0.0003	2.0736									
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175									
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9		1.							
Kopā:		514.727	13.935	20.356	62.019	0.001	0.001	8.653									
Launags																	
Ievārījuma maizīte bērnodārzeņiem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1,3								
Auglis	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:		371.594	10.108	8.64	63.81	0.	0.005	0.859									
Diena kopā :		1116.257	32.538	36.011	158.525	0.002	0.008	11.758									
Trešdiena, 1.oktobris																	
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									
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.							
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0		7.							
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0									
Kopā:		319.43	12.096	14.216	35.649	0.	0.001	1.215									
Pusdienas																	
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7.9074	8.3028	6.472	0.0002	0	0.8386	1,3								
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226									
Tomātu un piena mērce	20	11	0.4408	0.4428	1.4396	0.0001	0	0		7.							
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.0577	2.2739	3.5966	0.0006	0	1.6636		7.							
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4,9								
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175									
Kopā:		325.493	15.83	14.409	31.785	0.002	0	6.569									
Launags																	
Ogu uzpūtenis	100	179	3.9996	9.0979	20.2217	0.0001	0	1.7687	1,10,3,7								
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74		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									
Piens	150	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0									
Kopā:		302.761	7.806	14.124	35.	0.	0	3.609									
Diena kopā :		947.684	35.732	42.749	102.434	0.002	0.001	11.392									

Ieva Langsteina

ceturtdiena, 2.oktobris
Brokastis

Četrus graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	

Kopā:

323.959 10.356 13.483 39.597 0. 0. 4.278

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	120	86	4.6405	3.4671	8.965	0.0001	0	3.2612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0.8736	2.2232	6.3301	0.0002	0.0004	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	

Kopā:

527.007 20.235 15.61 75.016 0.001 0.001 8.738

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	

Kopā:

170.671 10.856 1.736 27.643 0 0 1.6

Diena kopā :

1021.636 41.447 30.829 142.256 0.001 0.002 14.616

piektdiena, 3.oktobris
Brokastis

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	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.
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	

Kopā:

268.165 8.261 9.229 38.504 0. 0.001 2.334

Pusdienas

Rasolņiks	150	107	1.5435	6.2127	11.1148	0.0006	0.0008	2.0322	9.
Cūkgaļas kotlete	70	220	12.5413	17.058	3.9039	0.0003	0	0.4662	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0.8774	1.5281	4.0501	0.0001	0.0001	2.1105	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.0975	0.015	0.4575	0	0	0.51	

Kopā:

542.028 20.84 26.523 53.284 0.001 0.001 9.369

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	

Kopā:

216.83 6.15 3.39 38.9 0 0 2.44

Diena kopā :

1027.023 35.251 39.141 130.688 0.001 0.002 14.142



Ieva Langšteina

