

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

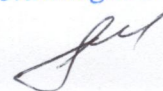
BD 3-6

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, 20.oktobris																	
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.							
Zaļu 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																	
Dārzu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9.								
Cūkgāļas 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									
Ķīnas 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									
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0									
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	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	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7.								
Kopā:		261.93	10.6	11.595	28.77	0	0	1.6									
Diena kopā :		923.125	37.455	39.597	103.938	0.001	0.001	9.86									
Otrdiena, 21.oktobris																	
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.							
Zaļu 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 bērnu dārzeņiem	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, 22.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.							
Zaļu 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																	
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0		1.							
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	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25									
Zaļu tēja	200	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 Langšteina



ceturtdiena, 23.oktobris
Brokastis

Četrus graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1,7
levārtjums	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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	7.

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.
levārtjums	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, 24.oktobris
Brokastis

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7.
levārtjums	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
