



Daily

Apstiprināts!
A. Zolneca

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 (kcal)		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 31.marts										
Brokastis										
Mannā biežputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7	
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275		
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.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
<i>Kopā:</i>		<i>277.207</i>	<i>8.46</i>	<i>6.889</i>	<i>45.075</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>3.147</i>		
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	71	2.0383	3.7971	6.9472	0.0006	0	1.4962	1;3	
Cūkgaiņas stroganovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916		7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.
<i>Kopā:</i>		<i>473.136</i>	<i>17.064</i>	<i>20.947</i>	<i>52.846</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.158</i>		
Launags										
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12.8	0.672	4.	0	0	0		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.
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		
<i>Kopā:</i>		<i>206.867</i>	<i>15.396</i>	<i>5.518</i>	<i>23.162</i>	<i>0</i>	<i>0.003</i>	<i>1.34</i>		
Otrdiena, 1.aprīlis										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
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		
<i>Kopā:</i>		<i>284.385</i>	<i>9.416</i>	<i>7.808</i>	<i>43.121</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>4.588</i>		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798		
Plovs ar cūkgaiņu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788		
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425		
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.
<i>Kopā:</i>		<i>584.284</i>	<i>20.837</i>	<i>27.442</i>	<i>63.149</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>6.684</i>		
Launags										
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0		7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14		1.
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>176.561</i>	<i>4.596</i>	<i>4.491</i>	<i>28.288</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.84</i>		
Trešdiena, 2.aprīlis										
Brokastis										
Omlete	80	103	7.7984	6.842	1.8628	0.0003	0.0001	0.0212	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.
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		
<i>Kopā:</i>		<i>237.721</i>	<i>10.888</i>	<i>11.739</i>	<i>21.033</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>1.361</i>		
Pusdienas										
Vistas gaiņas kotlete mājas gaumē	70	186	9.4005	14.0728	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3	
Kartupeļu biežputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.0001	0	2.73		7.
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.
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4;9	
Ogu dzēriens	150	61	0	0	16.932	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>500.728</i>	<i>19.989</i>	<i>21.08</i>	<i>58.511</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>6.456</i>		
Launags										
Sausās brokastis musli	40	165	0	0	0	0	0	0.84	1;5;7;8	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0		7.
Augļi	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.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
<i>Kopā:</i>		<i>351.73</i>	<i>5.28</i>	<i>6.575</i>	<i>26.52</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.44</i>		

S.P. *Skoļas māsa*
Vineta Briede

Ieva Langšteina
Ieva Langšteina



Daily

ceturtdiena, 3.aprīlis**Brokastis**

Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	

Kopā:

235.299 9.389 7.911 31.921 0. 0. 1.785

Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.0546	3.2402	5.3834	0.0001	0	2.6134	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.7838	8.0247	1.8493	0.0003	0	0.6055	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	

Kopā:

504.209 10.962 18.929 64.46 0.001 0. 8.778

Launags

levārijuma maizīte bērnu dārzam	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	
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	

Kopā:

322.12 9.983 8.965 51.104 0. 0.008 1.634

piektdiena, 4.aprīlis**Brokastis**

Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.0001	0.0001	1.551	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3.
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	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:

270.714 10.465 11.139 33.245 0. 0.003 2.551

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.
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.1549	2.1066	0.4705	0	0	0.0136	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0.966	2.499	1.3686	0.0001	0	0.456	7.
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.

Kopā:

455.788 17.677 22.28 44.631 0.001 0.003 7.746

Launags

Biezpiena masa	75	96	11.6977	2.5545	6.4702	0	0.0038	0	7.
Zemeņu mērce	50	26	0.32	0.16	5.598	0	0.0025	0.64	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
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.

Kopā:

295.719 15.204 7.771 39.916 0 0.006 2.48

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina