

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	Alerģeni
Pirmdiena, 21. aprīlis									
Brokastis									
Mannā biezputra	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	
Salda skābmaize	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	
Kopā:		277.207	8.46	6.889	45.075	0.	0.006	3.147	
Pusdienas									
Skābenu zupa	150	71	2.0383	3.7971	6.9472	0.0006	0	1.4962	1;3
Cūkgaļas strogonovs	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.
Kopā:		473.136	17.064	20.947	52.846	0.001	0.001	6.158	
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	
Kopā:		206.867	15.396	5.518	23.162	0	0.003	1.34	
Otrdiena, 22. aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
Salda skābmaize	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	
Kopā:		284.385	9.416	7.808	43.121	0.	0.003	4.588	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaļu	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.
Kopā:		584.284	20.837	27.442	63.149	0.001	0.	6.684	
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.
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	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		176.561	4.596	4.491	28.288	0	0	1.84	
Trešdiena, 23. 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	
Kopā:		237.721	10.888	11.739	21.033	0.	0.003	1.361	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	9.4005	14.0728	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biezputra	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	
Kopā:		500.728	19.989	21.08	58.511	0.001	0.	6.456	
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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Salda skābmaize	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.
Kopā:		351.73	5.28	6.575	26.52	0	0	2.44	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

ceturtdiena, 24.aprīlis

Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
Ievārījums	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.
Udens 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									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	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, 25.aprīlis

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.0001	0.0001	1.551	7.
Ievārījums	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

