

## 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)							Alerģiski
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		
<b>Pirmdiena, 24.februāris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
ļevārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
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
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		272.722	10.445	9.039	36.802	0.	0.	2.955	
<b>Pusdiēnas</b>									
Boršcs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124	
Vārīti griķi	90	99	2.2275	0.4752	21.5622	0.0001	0	0.9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillem 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
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<i>Kopā:</i>		405.564	16.277	15.258	50.757	0.001	0.005	6.798	
<b>Launags</b>									
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		332.311	16.453	16.15	29.7	0	0	2.23	
<b>Otrdiena, 25.februāris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	80	139	8.4286	10.5364	1.9653	0.0001	0	0.0212	3;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		242.327	12.031	15.499	12.065	0.	0	0.881	
<b>Pusdiēnas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni jūrmieku gaumē	150	205	9.9672	7.9461	23.214	0.0008	0	2.2335	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		505.18	16.42	22.389	58.816	0.001	0.001	8.689	
<b>Launags</b>									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu""	40	137	2.52	0.52	29.16	0	0	0.72	1
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		250.13	7.15	3.17	46.76	0	0	1.42	
<b>Trešdiena, 26.februāris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.0001	0.0001	0.0188	1;7
ļevārījums	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
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	
<i>Kopā:</i>		210.228	6.714	6.761	30.363	0.	0.	0.919	
<b>Pusdiēnas</b>									
Vistas gaļas kotlete	50	120	7.1922	7.1362	6.4147	0	0	0.0582	3
Kartupeļu biežputra	150	138	3.4482	5.577	18.178	0.0006	0.0003	2.2995	7
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Baito redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.6387	3.3831	1.8097	0.0001	0.0001	1.2297	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		343.314	15.894	16.448	31.891	0.001	0.	5.933	
<b>Launags</b>									
ļevārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		429.744	11.618	11.08	71.974	0.	0.006	0.713	

 Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteinā  




# Daily

**četrtdiena, 27.februāris****Brokastis**

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.0001	0.0003	2.712	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>331.808</i>	<i>9.706</i>	<i>11.98</i>	<i>44.113</i>	<i>0.</i>	<i>0.003</i>	<i>4.912</i>	

**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.6116	9.171	2.091	0.0003	0	0.692	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175	
<i>Kopā:</i>		<i>485.877</i>	<i>13.646</i>	<i>20.841</i>	<i>53.341</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.108</i>	

**Launags**

Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096	0	0	0	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	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>243.43</i>	<i>16.698</i>	<i>5.112</i>	<i>31.797</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.05</i>	

**piektdiena, 28.februāris****Brokastis**

Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.8032	0.0001	0.0001	1.833	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	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	
<i>Kopā:</i>		<i>230.864</i>	<i>7.732</i>	<i>7.198</i>	<i>34.392</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>3.183</i>	

**Pusdienas**

Šķelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0001	0	0.1482	1,7
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
<i>Kopā:</i>		<i>412.037</i>	<i>16.211</i>	<i>17.51</i>	<i>46.625</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>8.914</i>	

**Launags**

"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>286.911</i>	<i>10.953</i>	<i>12.4</i>	<i>33.</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.84</i>	

 Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina  
