

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augļi skolā"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olballumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 20. Janvāris									
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.0001	0.0001	0.0156	1;7
Kanēļcukurs	2	7	0.047	0.003	1.788	0	0.001	0.531	
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	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207.999	6.232	6.323	30.963	0.	0.001	1.897	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	49	1.4445	2.7595	4.5392	0.0001	0.0003	1.5216	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērcē	60	96	6.8944	6.0532	3.4907	0.0002	0	0.3271	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.5136	3.1476	4.4388	0.0002	0.0012	1.9056	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		384.019	9.527	15.77	45.279	0.001	0.002	5.284	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	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
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		159.798	11.923	5.932	14.466	0	0	1.	
Otrdiena, 21. Janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	50	87	5.2679	6.5853	1.2283	0	0	0.0132	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		201.079	8.765	10.577	16.663	0	0	1.463	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	100	45	1.4066	2.9482	3.0968	0.0001	0.002	1.0106	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	100	201	7.6644	8.2857	24.0657	0.0004	0	1.1859	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.5542	4.4445	0.0002	0	1.2	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		336.271	11.644	13.113	41.887	0.001	0.002	4.497	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārzniem)	40	115	5.5657	3.288	15.6744	0	0.0068	0.2288	1;3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		211.457	9.959	5.863	29.614	0	0.007	0.719	
Trešdiena, 22. Janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1;7
Ievārījums	8	11	0.08	0.008	3.12	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	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		190.421	5.852	7.075	26.049	0.	0.	1.71	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	111	6.6754	7.3554	4.3547	0.0001	0	0.6779	1;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.9066	1.9491	3.0828	0.0005	0	1.4259	7
Persiku un jogurta kokteilis	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Zivju zupa	100	28	3.0417	0.2047	3.4991	0.0001	0	1.564	4;9
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		259.953	13.383	10.507	26.989	0.001	0	5.768	
Launags									
Plānās pankūkas	60	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		318.64	10.966	7.068	52.506	0.	0.001	0.377	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteinā

ceturtdiena, 23.janvāris
Brokastis

Kukurūzas putra	100	76	3.8	1.764	11.8688	0.0001	0.0001	1.222	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
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		168.999	5.187	6.186	23.653	0.	0.	2.122	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	120	55	1.6359	2.5925	6.0736	0.0001	0	2.3083	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaiņas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0001	0	0.1482	1;7
Vārīti rīsi	70	79	1.5708	0.1386	17.9487	0.0001	0	0.3234	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.8268	1.9044	3.2478	0.0001	0.0003	1.686	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		354.228	12.98	15.264	40.426	0.	0.	5.566	

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	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		200.111	5.913	3.315	35.24	0	0	2.23	

piektdiena, 24.janvāris
Brokastis

Prosas biežputra	120	108	4.5108	2.4054	17.1756	0.0001	0.0006	0.7068	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Kopā:		244.678	6.718	12.027	27.05	0.	0.001	1.567	

Pusdienas

Mājas soļanka	100	60	3.2629	2.7337	5.5005	0.0004	0.0005	0.7285	1
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Vārīti makaroni	90	144	4.428	2.808	25.164	0.0002	0	1.224	1;3
Rīvēti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88	0	0	2.16	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0.156	0.136	3.215	0	0.0005	0.812	
Kopā:		286.327	12.167	9.818	36.76	0.001	0.001	4.925	

Launags

Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7
Kopā:		216.865	8.705	10.69	21.1	0	0	1.11	

 Skolas māsa
Vineta Briede

 **Ieva Langšteina**