

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 20.janvāris									
Brokastis									
Mannā biežputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0.0705	0.0045	2.682	0	0.0015	0.7965	
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	
Kopā:		235.551	7.325	6.806	35.496	0.	0.002	2.166	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgājas mērce	60	96	6.8944	6.0532	3.4907	0.0002	0	0.3271	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0.5992	3.6722	5.1786	0.0003	0.0014	2.2232	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
Kopā:		437.281	10.41	17.995	52.026	0.001	0.002	6.533	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096	0	0	0	7
levārfjums	10	14	0.1	0.01	3.9	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	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		189.15	15.46	6.457	17.195	0	0	1.	
Otrdiena, 21.janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8.4286	10.5364	1.9653	0.0001	0	0.0212	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	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		254.067	11.941	14.559	17.405	0.	0	1.471	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgāļu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.8651	5.3334	0.0002	0	1.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		477.588	16.487	20.056	56.572	0.001	0.003	5.835	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārzniem)	60	172	8.3485	4.932	23.5116	0	0.0101	0.3432	1;3;7
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		299.999	13.939	8.182	42.462	0	0.01	1.043	
Trešdiena, 22.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
levārfjums	10	14	0.1	0.01	3.9	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	
Kopā:		240.792	8.105	8.432	33.382	0.	0.	2.115	
Pusdienas									
Cūkgājas bumbiņa piena mērcē	70	129	7.7879	8.5813	5.0805	0.0001	0	0.7909	1;3;7
Kartupeļu biežputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	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	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		315.988	16.727	12.365	33.22	0.001	0	7.321	
Launags									
Plānās pankūkas	80	198	7.4274	5.25	29.8747	0.0001	0.0008	0.0364	1;3;7
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
levārfjums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Augļi	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		424.394	14.63	9.43	69.765	0.	0.001	0.526	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

**ceturtdiena, 23. Janvāris****Brokastis**

Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.8032	0.0001	0.0001	1.833	7
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	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>237.814</i>	<i>7.782</i>	<i>7.203</i>	<i>36.342</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>3.183</i>	

Pusdienas

Dārzenu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0.9646	2.2218	3.7891	0.0001	0.0004	1.967	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>492.489</i>	<i>18.197</i>	<i>21.002</i>	<i>56.796</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>6.729</i>	

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	
<i>Kopā:</i>		<i>216.83</i>	<i>6.15</i>	<i>3.39</i>	<i>38.9</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.44</i>	

piektdiena, 24. Janvāris**Brokastis**

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sēklu 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	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>272.527</i>	<i>7.861</i>	<i>12.659</i>	<i>31.349</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>1.744</i>	

Pusdienas

Mājas soļanka	120	72	3.9155	3.2804	6.6006	0.0005	0.0006	0.8742	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Vārīti makaroni	120	192	5.904	3.744	33.552	0.0002	0	1.632	1;3
Rīvīti burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36	0	0	2.52	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<i>Kopā:</i>		<i>373.779</i>	<i>15.714</i>	<i>12.728</i>	<i>48.335</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.244</i>	

Launags

Siers	20	68	4.96	5.36	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	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>285.73</i>	<i>11.84</i>	<i>13.155</i>	<i>29.45</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.46</i>	

J.B.
Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina
Ieva