

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2
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, 3.novembris									
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.2348	0.0001	0.0001	0.015	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		197.187	5.86	6.256	29.051	0.	0.003	2.443	
Pusdienas									
Soļanka	100	105	4.6314	7.4592	4.4073	0.0001	0.0001	0.5755	1.
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0001	0	0.1235	1;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.0003	0	1.19	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0.71	1.598	1.4575	0	0.0002	0.62	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
Kopā:		369.566	11.649	19.031	33.479	0.001	0.	2.509	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		201.209	13.405	4.301	26.529	0	0.006	1.708	
Otrdiena, 4.novembris									
Brokastis									
Tīrs graudu pārslu putra	100	87	3.84	1.832	13.1096	0.0001	0.0002	1.92	1;7
Ievārījums	4	6	0.04	0.004	1.56	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	15	33	2.805	2.31	0.33	0	0	0	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		198.957	7.68	8.459	22.426	0.	0.	2.595	
Pusdienas									
Borščs	100	51	1.6315	2.7746	4.8481	0.0004	0.0002	1.627	
Plovs ar cūkgāļu	100	141	5.7892	6.1031	15.7701	0.0004	0	1.3927	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5	
Ķiršu dzēriens	100	44	0.165	0.045	10.45	0	0	0.205	
Kopā:		244.534	8.086	9.023	32.368	0.001	0.	3.725	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7.
Kopā:		344.708	11.447	13.483	43.721	0.	0.004	0.378	
Trešdiena, 5.novembris									
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.2762	1.1642	0.0002	0	0.0132	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.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		181.775	7.264	9.069	16.81	0.	0	1.153	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.4254	2.5964	3.2994	0.0005	0	1.2984	4;9
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7.9678	11.1388	4.6332	0.0002	0	0.334	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7.
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		381.092	16.533	17.515	37.825	0.001	0	6.02	
Launags									
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		230.132	6.85	8.903	29.682	0	0.002	4.95	



Ieva Langšteina





Daily

Apstiprinājis *[Signature]*

ceturtdiena, 6.novembris

Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	120	110	4.9152	2.4384	16.4635	0.0001	0.0002	2.1696	1,7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		192.494	6.08	6.797	26.2	0.	0.	2.945	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2.4589	1.5849	6.0994	0.0001	0	1.0696	9.
Pasta ar sieru	130	262	11.2277	12.3894	26.274	0.0001	0	1.3936	1,3;7,9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.7992	1.9176	3.1044	0.0001	0.0006	1.8	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0.156	0.136	3.215	0	0.0005	0.812	
Kopā:		359.56	14.642	16.028	38.693	0.	0.001	5.075	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Kopā:		245.874	8.047	11.786	26.108	0	0	2.471	

piektdiena, 7.novembris

Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3.56	1.708	10.5428	0.0001	0.0001	1.034	7.
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495	0	0	0	7.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Kopā:		146.294	6.045	4.612	20.98	0.	0.	1.709	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	120	48	2.8218	1.7078	5.217	0.0001	0	1.2708	1,3
Cepta vistas gaļa	40	92	8.6972	5.7254	0.8276	0	0	0.0622	
Vārīti rīsi	90	102	2.0196	0.1782	23.0769	0.0001	0	0.4158	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0.1961	1.811	0.7461	0	0	0.014	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.8189	2.4981	2.7666	0.0001	0	1.728	7.
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0	
Kopā:		351.025	14.629	11.921	45.45	0.	0.005	3.491	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	15	34	1.56	2.85	0.63	0	0	0	1.
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	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7.
Kopā:		242.215	6.845	9.52	31.93	0	0	1.11	

sestdiena, 8.novembris

Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.0001	0.0001	0.0156	1,7
Kanēļcukurs	1	4	0.0235	0.0015	0.894	0	0.0005	0.2655	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		243.555	6.411	10.433	30.8	0.	0.001	1.831	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	38	1.4633	1.7705	4.0247	0.0001	0.0001	1.5523	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	60	5.4255	3.8958	0.7805	0.0002	0	0.4452	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1.
Gurķi	60	7	0.36	0.12	1.08	0	0	0.3	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5	0	0	0	7.
Kopā:		342.177	10.883	11.576	42.92	0.001	0.	3.828	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zemeņu mērce	10	9	0.0688	0.0344	1.97	0	0.0015	0.1376	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		191.71	12.902	6.248	20.153	0	0.002	1.498	

[Signature]

Ieva Langšteina

[Signature]