

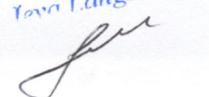
Nedēļas Ēdienkarte

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

pirmdienā, 2.marts	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)							
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.0496	12.6514	0.12	0.12	1.2408	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		186.283	5.832	6.458	26.943	0.12	2.12	2.341	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	120	48	2.8218	1.7078	5.217	0.12	0	1.2708	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgalas mērce	50	80	5.7453	5.0444	2.9089	0.2	0	0.2726	1;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.12	0	1.2672	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	50	25	0.8856	1.7336	0.8471	0	0.25	0.9412	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.75	1.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		371.012	14.507	10.603	52.72	0.44	1.	6.07	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	2.5	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		191.77	10.183	10.271	14.171	0	4.5	0.87	
Diena kopā :		749.065	30.521	27.332	93.834	0.56	7.62	9.281	
otrdiena, 3.marts									
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	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.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		259.248	9.9	11.418	29.526	0.1	2.5	1.11	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.7832	2.642	0.1	0	1.3725	
Plovs ar cūkgalu	120	244	9.2544	9.9479	29.5315	0.48	0	1.4348	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.1	0.25	1.728	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
Kopā:		341.899	13.399	16.357	35.14	0.68	0.25	4.535	
Launags									
"Vārīta desa" Zajā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
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.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		174.148	3.99	8.263	20.666	0	0	1.8	
Diena kopā :		775.295	27.288	36.039	85.332	0.78	2.75	7.445	
trešdiena, 4.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.1	0	0.81	1;7
Ievārījums	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	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		222.477	6.475	7.123	33.617	0.1	2.	2.16	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.4	0	1.082	4;9
Cūkgalas kotlete	45	142	8.1154	10.9843	2.7094	0.18	0	0.3776	1;3
Kartupeļu biežputra	100	92	2.2988	3.718	12.1187	0.4	0	1.533	7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.8352	1.3056	2.9736	0.0001	0.3	1.704	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		305.825	14.156	18.217	20.791	0.98	0.3	4.697	
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	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Augļi	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Plens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Kopā:		254.311	9.843	10.95	28.68	0	0	1.63	
Diena kopā :		782.613	30.474	36.29	83.088	1.08	2.3	8.487	



Ieva Langšteina



Ceturtdiena, 5.marts										
Brokastis										
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.1	0.5	0.589		7.
Ievārījums	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	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		191.831	5.139	6.375	28.865	0.1	2.5	1.489		
Pusdienas										
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	120	105	6.8267	3.4635	11.4181	0	0	2.6478		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	120	242	7.122	9.5622	27.5724	0.768	0	2.163		1.
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.9285	0	0	0.0107		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		386.628	14.538	15.557	42.467	0.768	0	4.822		
Launags										
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0		3.
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0.28	4.18	0.282	0.01	0	0		10;3;7
Dārzeņu asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
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	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		205.075	5.943	11.233	19.296	0.01	2.	2.903		
Diena kopā :		783.534	25.619	33.164	90.627	0.878	4.5	9.213		

Piektdiena, 6.marts										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	100	93	4.48	2.128	13.5596	0.1	0.2	1.792	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.
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	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	1	4	0	0	0.998	0	1.	0		
<i>Kopā:</i>		181.407	6.095	6.525	24.46	0.1	1.2	2.667		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	100	57	0.8006	4.1397	4.3261	0.3	0.8	1.5477		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.7731	6.9478	3.8101	0.07	0	0.4974		
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.12	0	2.6712		
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.8651	5.3334	0.12	0	1.44		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624		
<i>Kopā:</i>		336.115	11.52	14.352	38.86	0.61	1.8	7.78		
Launags										
Cepums Skolas	30	153	1.7724	8.4324	17.2366	0	6.75	0.0152	1;3	
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0		7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
<i>Kopā:</i>		282.1	5.625	10.607	40.477	0	6.75	0.505		
Diena kopā :		799.621	23.24	31.484	103.796	0.71	9.75	10.953		

Ieva Langšteina