

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 12.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.15	0	1.215	1,7
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	4	30	0.024	3.3	0.176	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	
Kopā:		291.836	12.966	12.878	31.375	0.15	0	2.115	
Pusdienas									
Borščs	120	61	1.9578	3.3295	5.8177	0.48	0.24	1.9523	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	72	6.5106	4.6749	0.9366	0.24	0	0.5343	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.3446	0.24	0	0.621	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	3.75	0.87	
Kopā:		326.109	12.252	12.719	41.043	1.06	3.99	5.034	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā 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.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		169.159	3.943	8.338	19.206	0	0	1.39	
Diena kopā :		787.104	29.161	33.936	91.623	1.21	3.99	8.539	
Otrdiena, 13.janvāris									
Brokastis									
Prošas biezputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.1	0.5	0.589	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:		192.511	5.319	6.413	28.605	0.1	2.5	1.689	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	45	1.4066	2.9482	3.0968	0.1	2.	1.0106	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	110	222	6.5285	8.7654	25.2747	0.704	0	1.9827	1.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	50	44	0.74	2.755	4.005	0.1	0	1.025	10,3,7
Upeņu sirupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Kopā:		372.235	8.7	14.469	47.341	0.904	2.	4.467	
Launags									
Biezpiena plātismaize ar rozīnēm (120g)	40	109	5.5302	2.9172	15.1274	0	0.0069	0.1436	1,3,7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		233.335	12.325	7.042	30.227	0	0.007	0.494	
Diena kopā :		798.081	26.344	27.924	106.174	1.004	4.507	6.649	
Trešdiena, 14.janvāris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.15	0.15	0.0188	1,7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
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.
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	40	8	0.3663	0.0797	1.3923	0	0	0.9281	
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:		232.527	7.085	6.757	35.478	0.15	4.65	3.174	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	66	5.5115	3.3157	3.3495	0.1	0	1.586	4.
Vistas gaļas kotlete	50	121	7.2278	7.168	6.4702	0.05	0	0.135	3.
Kartupeļu biezputra	100	92	2.2988	3.718	12.1187	0.4	0	1.533	7.
Marinēti gurķi	50	30	0.25	0	1.5	0	0	0	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		311.103	15.341	14.247	23.678	0.55	0	3.254	
Launags									
Kakao krēms	30	88	1.5183	7.2996	4.1136	0	3.	0.3648	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		226.897	2.411	7.615	36.304	0	8.	1.848	
Diena kopā :		770.527	24.836	28.618	95.46	0.7	12.65	8.276	

[Signature]

Ieva Langšteinā
[Signature]

ceturtdiena, 15. janvāris

Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1,7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53	0	0	0.825		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		
Kopā:		256.016	7.714	11.586	29.075	0.15	0.3	3.737		
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	100	52	1.0598	2.8751	5.3182	0.4	0	1.4805		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	50	84	3.3862	6.9716	1.8815	0.05	0	0.1313		7.
Vārīta pasta - makaroni	100	182	5.5965	2.7735	32.9875	0.4	0	0		1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5		
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175		
Kopā:		357.103	10.861	15.256	43.374	0.9	0.5	3.329		
Launags										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0		7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		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.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	1.996	0	2.	0	0		
Kopā:		185.466	11.57	6.732	19.748	0	2.	1.025		
Diena kopā :		798.584	30.145	33.573	92.198	1.05	2.8	8.091		

piektdiena, 16. janvāris

Brokastis										
Olu kultenis	60	88	6.3215	6.1023	1.474	0.06	0	0.0159	3,7	
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	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
Kopā:		184.546	7.631	10.466	14.294	0.06	3.	0.916		
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	100	75	3.2496	4.277	5.7897	0.2	0	1.294		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	50	113	6.4155	6.1562	7.5576	0.204	0	0.3132	1,3	
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.1	0	2.1		7.
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.1	0.05	1.1875		
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	4.5	0.801		
Kopā:		373.485	13.451	15.109	44.703	0.604	4.55	5.696		
Launags										
Dārzenų asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		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:		219.065	8.171	10.063	23.561	0	2.	3.353		
Diena kopā :		777.096	29.252	35.637	82.559	0.664	9.55	9.964		



Ieva Langšteina

