



# Daily

Apstiprināts  
A. Zolmanis

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2  
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	Alerģēni
<b>Pirmdiena, 27. aprīlis</b>									
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.5536	16.2715	0.12	0.24	2.1504	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	0.425	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	
<b>Kopā:</b>		<b>201.458</b>	<b>7.491</b>	<b>7.167</b>	<b>26.063</b>	<b>0.12</b>	<b>0.24</b>	<b>3.22</b>	
Pusdienas									
Soļanka	100	105	4.6314	7.4592	4.4073	0.1	0.1	0.5755	1.
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0522	0	0.1235	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1	0	0.462	
Burkānu salāti ar eļļu	50	17	0.5	0.6	2.4	0.1	0	1.8	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>340.83</b>	<b>13.308</b>	<b>16.076</b>	<b>34.943</b>	<b>0.352</b>	<b>0.1</b>	<b>2.961</b>	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts ar piedevām	130	117	4.29	2.6	19.11	0	0	0	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<b>Kopā:</b>		<b>252.025</b>	<b>6.785</b>	<b>2.965</b>	<b>51.61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.35</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>794.314</b>	<b>27.584</b>	<b>28.207</b>	<b>112.615</b>	<b>0.472</b>	<b>0.34</b>	<b>6.531</b>	
<b>Otrdiena, 28. aprīlis</b>									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēkļu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
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	
<b>Kopā:</b>		<b>310.931</b>	<b>12.055</b>	<b>13.028</b>	<b>36.818</b>	<b>0.15</b>	<b>2.75</b>	<b>0.96</b>	
Pusdienas									
Biešu zupa	120	39	1.0105	1.3278	5.5573	0.12	0	1.7738	9.
Makaroni ar miltu cūkgāļu un dārzeņiem	100	192	8.9569	7.7726	21.1695	0.64	0	0.7825	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	50	24	0.817	1.145	2.591	0.2	0	1.398	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>257.227</b>	<b>10.844</b>	<b>10.275</b>	<b>29.73</b>	<b>0.96</b>	<b>0</b>	<b>3.954</b>	
Launags									
"Pusšāvēta desa "Zajā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Skābā krējuma kipioku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	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	
<b>Kopā:</b>		<b>224.951</b>	<b>7.322</b>	<b>12.174</b>	<b>20.852</b>	<b>0.02</b>	<b>2.02</b>	<b>2.7</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>793.109</b>	<b>30.221</b>	<b>35.477</b>	<b>87.401</b>	<b>1.13</b>	<b>4.77</b>	<b>7.614</b>	
<b>trešdiena, 29. aprīlis</b>									
Brokastis									
Prosas biezputra	120	108	4.5108	2.4054	17.1756	0.12	0.6	0.7068	7.
Ievārījums	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	7	52	0.042	5.775	0.308	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	
<b>Kopā:</b>		<b>232.374</b>	<b>6.132</b>	<b>8.469</b>	<b>33.506</b>	<b>0.12</b>	<b>2.6</b>	<b>1.807</b>	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	46	2.5195	2.1797	3.9495	0.4	0	1.914	4.
Cūkgāļas kotlete	40	127	7.2137	9.7638	2.4084	0.16	0	0.3356	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.24	0	2.52	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0.6978	1.3092	1.4412	0.18	0	0.7545	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345	0	0	0.048	
<b>Kopā:</b>		<b>295.557</b>	<b>13.73</b>	<b>14.42</b>	<b>27.119</b>	<b>0.98</b>	<b>0</b>	<b>5.572</b>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7.
Blenderētas zemeses	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>215.489</b>	<b>10.96</b>	<b>7.572</b>	<b>25.204</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.936</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>743.421</b>	<b>30.822</b>	<b>30.461</b>	<b>85.828</b>	<b>1.1</b>	<b>2.6</b>	<b>9.315</b>	

Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Tamešteina

**ceturtdiena, 30. aprīlis**

Brokastis	150	110	4.2525	2.475	17.7645	0.6	1.5	1.215	1,7
Auzu pārslu putra	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Ievārījums	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1.
Rudzu maize	30	61	2.16	5.34	0.99	0	0	0	7.
Krēmsiers	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Tēja	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Cukurs baltais									
<b>Kopā:</b>		<b>268.316</b>	<b>9.453</b>	<b>8.319</b>	<b>38.553</b>	<b>0.6</b>	<b>3.5</b>	<b>2.865</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	100	52	1.6947	2.8309	4.8084	0.4	0	0.9975	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	50	93	6.0917	6.7409	1.5758	0.1335	0	0.1677	1,7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056	
Redīsu un burkānu salāti	50	30	0.54	2.56	1.32	0.2	0	1.	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218	
<b>Kopā:</b>		<b>317.505</b>	<b>11.165</b>	<b>13.864</b>	<b>36.245</b>	<b>0.834</b>	<b>0.375</b>	<b>4.439</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3.
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.
Zaļie zirnīši ar krējumu	30	22	1.035	1.002	2.3145	0.03	0	0	7.
Zaļu tēja	150	1	0.0195	0.0362	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
<b>Kopā:</b>		<b>140.048</b>	<b>5.112</b>	<b>7.765</b>	<b>11.989</b>	<b>0.03</b>	<b>2.</b>	<b>0.675</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>725.869</b>	<b>25.73</b>	<b>29.948</b>	<b>86.787</b>	<b>1.464</b>	<b>5.875</b>	<b>7.979</b>	



Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina

