

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
Otrdiena, 5.maijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēkļu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		231.954	9.599	7.65	30.266	0.15	0.3	3.357	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	91	4.1789	6.4217	4.1974	0.1	0.33	1.06	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	250	11.644	10.1044	27.5203	0.832	0	1.0172	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.5381	2.0895	1.1993	0.025	0.15	0.4682	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345	0	0	0.048	
<i>Kopā:</i>		368.212	16.412	18.64	33.262	0.957	0.48	2.593	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa****	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Rudzmaize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
<i>Kopā:</i>		188.132	4.45	8.343	23.102	0	2.	2.	
<i>Diena kopā :</i>		788.299	30.461	34.632	86.63	1.107	2.78	7.95	
trešdiena, 6.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		232.412	8.27	7.439	33.776	0.15	0.15	2.791	
Pusdienas									
Zivju zupa	130	54	3.7108	2.8128	3.5744	0.52	0	1.4066	4;9
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.7243	8.5995	4.8997	0.231	0	0.8484	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1	0	2.226	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.1	0.25	1.728	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		295.192	14.088	14.159	26.956	0.951	0.25	6.209	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08	0	0	0	7.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Augļu salāti	50	29	0.3	0.164	6.675	0	0	1.02	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0.998	0	1.	0	
<i>Kopā:</i>		255.15	8.512	13.467	24.257	0	1.	2.76	
<i>Diena kopā :</i>		782.755	30.869	35.065	84.989	1.101	1.4	11.76	

[Handwritten signature]

Ieva Langšteina
[Handwritten signature]

ceturtdiena, 7.maijs

Brokastis										
Olu kultenis	50	74	5.2679	5.0852	1.2283	0.05	0	0.0132	3;7	
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.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0		7.
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		240.899	11.298	13.607	17.856	0.05	2.	1.363		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.7832	2.642	0.1	0	1.3725		
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	50	95	5.5555	6.9704	2.5885	0.1	0	0.2215	7;9	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1	0	1.056		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	24	0.6322	1.5992	1.8882	0.05	0	1.2912		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		292.118	12.328	12.911	31.489	0.35	0	3.941		
Launags										
Kēkss	30	116	1.23	5.22	15.72	0	0	0	1;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0		7.
<i>Kopā:</i>		243.5	6.82	8.47	34.67	0	0	0.7		
Diena kopā :		776.517	30.446	34.988	84.016	0.4	2.	6.004		

piektdiena, 8.maijs

Brokastis										
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.0045	14.313	0.1	0.5	0.589		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675		1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0		7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092		
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
<i>Kopā:</i>		209.897	5.694	8.116	29.257	0.1	2.5	2.373		
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa ar cūkgāļu	100	72	3.8671	2.8892	7.4708	0.1	0	2.7176		9.
Cūkgājas kotlete	50	158	9.0171	12.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1;3	
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.2	0	2.1		7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0.71	1.598	1.4575	0.1	0.25	0.62		
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218		
<i>Kopā:</i>		357.551	16.535	17.849	32.199	0.6	0.625	7.075		
Launags										
Biezpiena sacepums	40	75	7.3111	1.1057	8.8413	0	5.2	0.0165	1;11;3;7	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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		
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
<i>Kopā:</i>		153.347	8.274	4.319	19.788	0	7.2	0.507		
Diena kopā :		720.795	30.503	30.283	81.244	0.7	10.325	9.955		

Ieva Langšteina

