

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 27.oktobris									
Brokastis									
Mannā biežputra	120	92	4.218	1.8036	14.5402	0.0001	0.0001	0.0156	1;7
Kaņēļcukurs	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	
Diena kopā :		777.442	30.196	28.257	93.873	0.001	0.002	7.156	
Otrdiena, 28.oktobris									
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5.2679	5.0852	1.2283	0	0	0.0132	3;7
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	
Kopā:		176.286	6.789	11.138	11.662	0	0	1.113	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	100	40	1.3797	2.1858	3.6651	0.0001	0	2.1949	9.
Plovs ar vistas gaļu	100	174	6.7426	5.5732	23.8347	0.0004	0	1.1859	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.5535	0.0001	0.0002	1.728	
Ķiršu dzēriens	100	44	0.165	0.045	10.45	0	0	0.205	
Kopā:		293.	8.767	10.4	40.503	0.001	0.	5.314	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.6567	7.3928	21.7735	0.0003	0.0042	0.0266	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	150	72	4.2862	2.7578	7.188	0	0	0.8715	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		265.665	7.338	10.276	35.062	0.	0.004	1.248	
Diena kopā :		734.951	22.895	31.814	87.227	0.001	0.004	7.675	
Trešdiena, 29.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.0001	0.0001	0.81	1;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	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		186.553	5.959	6.238	27.137	0.	0.	1.81	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2.8545	2.1637	2.7495	0.0004	0	1.082	4;9
Cūkgaļas Chili Con Carne	50	76	5.7776	5.1662	1.568	0.0001	0	0.531	
Vārīti makaroni	120	192	5.904	3.744	33.552	0.0002	0	1.632	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0	0.0005	1.5	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		340.536	15.255	12.717	40.697	0.001	0.001	4.745	
Launags									
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24	0	0	0	1;3;5;7;8
Plens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7.
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26	
Kopā:		199.993	8.493	10.507	16.667	0.	0	2.337	
Diena kopā :		727.082	29.706	29.462	84.5	0.001	0.001	8.892	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langsteina

ceturtdiena, 30.oktobris
Brokastis

Kukurūzas putra	100	70	3.56	1.708	10.5428	0.0001	0.0001	1.034	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	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	15	34	1.56	2.85	0.63	0	0	0	1.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		210.225	6.492	10.576	23.037	0.	0.	1.934	

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	120	51	2.0227	2.4384	5.354	0.0002	0	2.1933	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas vistas gaļas mērce	60	95	6.4734	6.1362	3.5817	0.0002	0	0.3399	7.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.6195	2.6245	2.8455	0.0001	0	0.975	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		381.545	13.988	13.158	50.946	0.001	0	5.875	

Launags

Biezpiena sacepums	50	94	9.1739	1.3572	11.0416	0	0.0065	0.0206	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Kopā:		142.714	9.848	3.52	17.418	0	0.007	0.371	
Diena kopā :		734.484	30.328	27.254	91.4	0.001	0.007	8.18	

piektdiena, 31.oktobris
Brokastis

Četru graudu pārslu putra	100	93	4.48	2.128	13.5596	0.0001	0.0002	1.792	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
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:		204.097	6.9	7.618	26.456	0.	0.	2.852	

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa	100	45	1.4066	2.9482	3.0968	0.0001	0.002	1.0106	
Vārīti cīsiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08	0	0	0	7.
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0	0	0.3	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
Kopā:		249.613	9.314	13.191	22.721	0.	0.002	3.411	

Launags

Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	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.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Tēja ar cukuru	150	26	0.39	0.0765	6.	0	0.006	0	
Kopā:		302.311	13.043	12.95	33.18	0	0	1.63	
Diena kopā :		756.021	29.256	33.759	82.357	0.	0.002	7.893	



Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

