

## 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)	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pirmdiena, 25.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	110	103	4.8785	2.915	14.4265	0.11	0.022	0.891	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	
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	2	8	0	0	1.996	0	2	0	
<b>Kopā:</b>		<b>235.388</b>	<b>6.544</b>	<b>11.439</b>	<b>27.325</b>	<b>0.11</b>	<b>2.022</b>	<b>1.766</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	120	54	1.6359	2.5925	6.0736	0.12	0	2.3083	9;
Krējums skābs	5	10	0.13	1	0.135	0	0	0	7;
Sautēta cūkgaiļa ar dārzeņiem	50	73	5.4255	5.3957	0.7805	0.2	0	0.4452	
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.12	0	0.5544	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	50	19	0.8315	0.891	1.8784	0.25	0	1.0701	7;
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>296.371</b>	<b>10.796</b>	<b>10.157</b>	<b>40.187</b>	<b>0.69</b>	<b>0</b>	<b>4.378</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6	0	0	0	7;
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0.52	4	0.54	0	0	0	
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	7;
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Augļi	40	22	0.316	0.1	4.88	0	0	0.28	
<b>Kopā:</b>		<b>153.98</b>	<b>10.081</b>	<b>5.303</b>	<b>16.041</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.925</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>685.739</b>	<b>27.42</b>	<b>26.899</b>	<b>83.552</b>	<b>0.8</b>	<b>2.022</b>	<b>7.069</b>	
<b>Otrdiena, 26.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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	
Sēklu 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	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	7;
<b>Kopā:</b>		<b>231.954</b>	<b>9.599</b>	<b>7.65</b>	<b>30.266</b>	<b>0.15</b>	<b>0.3</b>	<b>3.357</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	91	4.1789	6.4217	4.1974	0.1	0.33	1.06	
Makaroni ar maltu cūkgaiļu 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	
<b>Kopā:</b>		<b>368.212</b>	<b>16.412</b>	<b>18.64</b>	<b>33.262</b>	<b>0.957</b>	<b>0.48</b>	<b>2.593</b>	
<b>Launags</b>									
"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;
Rudzu maize	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	
<b>Kopā:</b>		<b>188.132</b>	<b>4.45</b>	<b>8.343</b>	<b>23.102</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>788.299</b>	<b>30.461</b>	<b>34.632</b>	<b>86.63</b>	<b>1.107</b>	<b>2.78</b>	<b>7.95</b>	
<b>Trešdiena, 27.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	1.14	1;
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0	7;
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0.1	
<b>Kopā:</b>		<b>232.412</b>	<b>8.27</b>	<b>7.439</b>	<b>33.776</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>2.791</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	130	54	3.7108	2.8128	3.5744	0.52	0	1.4066	4;9
Cūkgaiļa 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	
<b>Kopā:</b>		<b>295.192</b>	<b>14.088</b>	<b>14.159</b>	<b>26.956</b>	<b>0.951</b>	<b>0.25</b>	<b>6.209</b>	
<b>Launags</b>									
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	
<b>Kopā:</b>		<b>255.15</b>	<b>8.512</b>	<b>13.467</b>	<b>24.257</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2.76</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>782.755</b>	<b>30.869</b>	<b>35.065</b>	<b>84.989</b>	<b>1.101</b>	<b>1.4</b>	<b>11.76</b>	



Ieva Langšteina



**ceturtdiena, 28.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>		<b>240.899</b>	<b>11.298</b>	<b>13.607</b>	<b>17.856</b>	<b>0.05</b>	<b>2.</b>	<b>1.363</b>	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.7832	2.642	0.1	0	1.3725	
Cūkgaļa sauldā krējuma mērcē	50	95	5.5555	6.9704	2.5885	0.1	0	0.2215	7,9
Vārtīti 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>		<b>292.118</b>	<b>12.328</b>	<b>12.911</b>	<b>31.489</b>	<b>0.35</b>	<b>0</b>	<b>3.941</b>	
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>		<b>243.5</b>	<b>6.82</b>	<b>8.47</b>	<b>34.67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>776.517</b>	<b>30.446</b>	<b>34.988</b>	<b>84.016</b>	<b>0.4</b>	<b>2.</b>	<b>6.004</b>	

**piektdiena, 29.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 assorti 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>		<b>209.897</b>	<b>5.694</b>	<b>8.116</b>	<b>29.257</b>	<b>0.1</b>	<b>2.5</b>	<b>2.373</b>	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	100	72	3.8671	2.8892	7.4708	0.1	0	2.7176	9.
Cūkgaļas 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.
Kīnas 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>		<b>357.551</b>	<b>16.535</b>	<b>17.849</b>	<b>32.199</b>	<b>0.6</b>	<b>0.625</b>	<b>7.075</b>	
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>		<b>153.347</b>	<b>8.274</b>	<b>4.319</b>	<b>19.788</b>	<b>0</b>	<b>7.2</b>	<b>0.507</b>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>720.795</b>	<b>30.503</b>	<b>30.283</b>	<b>81.244</b>	<b>0.7</b>	<b>10.325</b>	<b>9.955</b>	



Ieva Langšteina

