

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6
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
Pirmdiena, 3.novembris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.0001	0.0001	0.0188	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		220.295	6.925	6.73	32.611	0.	0.003	2.446	
Pusdienas									
Soļanka	150	158	6.9471	11.1888	6.611	0.0001	0.0001	0.8632	1.
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0001	0	0.1235	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.0004	0	1.53	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.9176	1.749	0.0001	0.0003	0.744	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		467.062	14.236	23.715	43.255	0.001	0.	3.261	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0035	0	7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289	0	0	0.732	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		282.878	18.617	6.141	37.367	0	0.007	2.302	
Otrdiena, 4.novembris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
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.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		289.779	11.496	10.309	36.682	0.	0.	4.23	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Plovs ar cūkgaļu	120	169	6.9471	7.3237	18.9242	0.0005	0	1.6712	
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
Ķiršu dzēniens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		397.297	12.144	11.996	58.956	0.001	0.	6.322	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Kopā:		417.573	13.492	14.608	57.171	0.	0.004	0.728	
Trešdiena, 5.novembris									
Brokastis									
Omlete	70	90	6.8236	5.9868	1.63	0.0003	0.0001	0.0186	3;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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		207.888	9.22	10.793	17.278	0.	0.	1.159	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4;9
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.5943	6.4866	0.0003	0	0.4676	1;3
Kartupeļu biežputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7.
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		540.173	23.123	24.109	55.321	0.001	0.	8.473	
Launags									
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	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.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		247.515	8.096	10.256	29.684	0	0.002	4.95	

[Handwritten signature]

Jeva Langšteina

ceturtdiena, 6.novembris

Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.0001	0.0003	2.712	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.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Kopā:		231.879	7.63	7.469	32.717	0.	0.	3.712		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Pasta ar sieru	150	302	12.9551	14.2954	30.3161	0.0001	0	1.6081	1;3;7;9	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218		
Kopā:		499.593	19.66	20.394	58.085	0.	0.002	7.631		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25		
Kopā:		323.551	10.509	14.762	36.141	0.	0	3.071		

piektdiena, 7.novembris

Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.0001	0.0001	1.551	7.	
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Kopā:		203.418	8.63	6.431	28.82	0.	0.	2.451		
Pusdienas										
Skāberņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1;3	
Cepta vistas gaļa	50	115	10.8715	7.1568	1.0345	0	0	0.0778		
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0.1961	1.811	0.7461	0	0	0.014	1;7	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.9554	2.9144	3.2277	0.0001	0	2.016	7.	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.	
Kopā:		455.393	19.589	14.495	60.027	0.	0.005	5.258		
Launags										
"Vārīta desa" Zālā 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.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.	
Kopā:		326.53	9.41	11.595	45.59	0	0	1.46		

sestdiena, 8.novembris

Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7	
Kanēļcukurs	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Kopā:		266.876	7.472	10.897	34.437	0.	0.001	1.835		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	57	2.195	2.6557	6.037	0.0001	0.0001	2.3284		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	84	7.5957	5.4541	1.0927	0.0003	0	0.6234		
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.0004	0	1.7	1.	
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26	0	0	0.35		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.	
Kopā:		430.263	15.401	15.35	51.275	0.001	0.	5.002		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096	0	0	0	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Zemeņu mērce	15	13	0.1032	0.0516	2.955	0	0.0022	0.2064		
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Kopā:		275.62	18.467	7.248	32.669	0	0.002	2.646		

Ieva Langšteina