

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

		Enerģētiskā Svars (g) vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 2.marts									
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	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		211.543	6.906	6.983	31.106	0.15	3.15	2.651	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.15	0	1.5885	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgalas mērce	70	112	8.0434	7.0621	4.0725	0.28	0	0.3816	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.15	0	1.584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	60	30	1.0627	2.0803	1.0165	0	0.3	1.1294	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		461.045	18.508	13.621	64.152	0.58	1.3	7.408	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	3.5	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
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	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		258.339	15.117	11.357	22.991	0	5.5	1.74	
Dienā kopā :		930.926	40.531	31.962	118.249	0.73	9.95	11.799	
otrdienā, 3.marts									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	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	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		309.606	11.696	12.276	38.403	0.15	3.75	1.215	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.15	0	2.0588	
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.4349	38.9144	0.6	0	1.7936	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.12	0.3	2.0736	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		492.447	19.352	21.545	54.532	0.87	0.3	7.026	
Launags									
"Vārīta desa" Zajā dakšiņa"	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		264.331	5.856	8.576	40.268	0	0	3.6	
Dienā kopā :		1066.384	36.904	42.397	133.203	1.02	4.05	11.841	
trešdienā, 4.marts									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.15	0	1.215	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		296.425	9.329	8.561	45.965	0.15	3.	3.015	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4,9
Cūkgalas kotlete	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1,3
Kartupeļu biežputra	120	110	2.7586	4.4616	14.5424	0.48	0	1.8396	7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0.9744	1.5232	3.4692	0.0001	0.35	1.988	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		397.978	18.905	23.936	26.068	1.32	0.35	5.954	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Augļi	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		319.311	14.283	14.29	33.18	0	0	1.63	
Dienā kopā :		1013.713	42.517	46.787	105.213	1.47	3.35	10.599	

Ieva Langšteina

ceturtdiena, 5.marts
Brokastis

Prosas biežputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	7.
ļevārjums	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.
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	

Kopā:

241.09 7.025 7.39 37.022 0.15 3.75 1.784

Pusdienas

Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	150	131	8.5334	4.3293	14.2727	0	0	3.3098	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.3433	41.3586	1.152	0	3.2445	1.
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.4788	1.8012	3.5142	0	0	0.0129	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	

Kopā:

540.28 19.905 21.514 59.831 1.152 0 6.567

Launags

Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	0.02	0	0	10;3;7
Dārzeņu asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	

Kopā:

286.36 9.312 17.875 20.83 0.02 3 2.903

Diena kopā :

1067.73 36.242 46.779 117.682 1.322 6.75 11.254

piektdiena, 6.marts
Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.15	0.3	2.688	1;7
ļevārjums	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	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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	

Kopā:

244.094 8.78 7.664 34.641 0.15 2.3 3.788

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.2009	6.2095	6.4892	0.45	1.2	2.3215	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	80	121	7.7406	7.9404	4.3544	0.08	0	0.5684	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15	0	3.339	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.2223	0.14	0	1.68	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	

Kopā:

409.307 13.684 17.757 47.163 0.82 2.2 9.533

Launags

Cepums Skolas	50	255	2.954	14.0541	28.7277	0	11.25	0.0253	1;3
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	

Kopā:

445.878 8.694 17.304 62.978 0 11.25 0.725

Diena kopā :

1099.278 31.158 42.725 144.782 0.97 15.75 14.046

Ieva Langsteina


