

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 12.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.15	0	1.215	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.
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	
Kopā:		299.699	12.979	13.716	31.421	0.15	0	2.115	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.6	0.3	2.4404	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8.6808	6.2332	1.2488	0.32	0	0.7124	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.15	0	1.584	
KĶinas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1.0675	2.2435	1.5687	0.28	0	0.7245	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	5.	1.16	
Kopā:		437.418	16.346	15.782	57.918	1.35	5.3	6.621	
Launags									
"Vārīta desa" Zālā dakšiņa	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		186.261	4.186	8.426	22.868	0	0	1.6	
Diena kopā :		923.378	33.511	37.924	112.206	1.5	5.3	10.336	
Otrdiena, 13.janvāris									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	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:		241.77	7.205	7.428	36.762	0.15	3.75	1.984	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.15	3.	1.516	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.9025	11.9528	34.4655	0.96	0	2.7038	1.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	60	53	0.888	3.306	4.806	0.12	0	1.23	10;3;7
Upenų sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		536.403	13.645	19.961	68.922	1.23	3.	6.998	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164	8.2952	4.3758	22.6911	0	0.0104	0.2153	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		315.935	15.485	8.626	43.891	0	0.01	0.915	
Diena kopā :		1094.108	36.335	36.015	149.574	1.38	6.76	9.897	
Trešdiena, 14.janvāris									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.2912	2.3062	17.7934	0.15	0.15	0.0188	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
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.
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	10	0.4579	0.0996	1.7404	0	0	1.1601	
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:		238.924	7.183	6.789	36.826	0.15	5.65	3.406	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.15	0	2.379	4.
Vistas gaļas kotlete	50	121	7.2278	7.168	6.4702	0.05	0	0.135	3.
Kartupeļu biezputra	120	110	2.7586	4.4616	14.5424	0.48	0	1.8396	7.
Marinēti gurķi	60	35	0.3	0	1.8	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		420.973	20.344	16.943	38.197	0.68	0	5.454	
Launags									
Kakao krēms	40	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	4.	0.4864	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		273.382	3.16	10.136	41.337	0	9.	2.179	
Diena kopā :		933.279	30.687	33.868	116.359	0.83	14.65	11.039	



Ieva Langšteinā



ceturtdiena, 15. janvāris

Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1,7	
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.
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		
Kopā:		269.349	8.15	11.669	31.587	0.15	0.3	4.012		
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	150	77	1.5897	4.3126	7.9773	0.6	0	2.2207		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	70	117	4.7406	9.7602	2.6341	0.07	0	0.1838		7.
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.7158	3.3282	39.585	0.48	0	0		1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.7992	1.9176	3.1044	0.06	0.6	1.8		
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.
Kopā:		510.837	15.725	20.649	64.096	1.21	0.6	5.595		
Launags										
Biezpiens	60	58	11.4	0.3	2.4	0	0	0		7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0		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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
Kopā:		259.358	14.57	8.982	29.92	0	3.	1.6		
Diena kopā :		1039.544	38.445	41.3	125.603	1.36	3.9	11.207		

piektdiena, 16. janvāris

Brokastis										
Olu kultenis	70	103	7.3751	7.1194	1.7196	0.07	0	0.0186	3,7	
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:		199.633	8.691	11.495	14.542	0.07	3.	0.919		
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	150	113	4.8744	6.4154	8.6845	0.3	0	1.941		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7.6986	7.3874	9.0691	0.2448	0	0.3758	1,3	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15		7.
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.14	0.07	1.6625		
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068		
Kopā:		519.028	18.206	21.032	62.557	0.835	6.07	8.197		
Launags										
Dārzenu asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528		
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.
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:		223.44	8.177	10.075	24.561	0	3.	3.353		
Diena kopā :		942.101	35.074	42.603	101.659	0.905	12.07	12.469		



Ieva Langsteina

