

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 27. aprīlis									
Brokastis									
Četru graudu pārsiu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.15	0.3	2.688	1,7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		270.679	10.656	8.223	37.227	0.15	0.3	4.628	
Pusdienas									
Soļanka	150	158	6.9471	11.1888	6.611	0.15	0.15	0.8632	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaiņas gulašs	60	123	7.0563	9.328	2.7054	0.0627	0	0.1482	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.12	0	0.5544	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0.6	0.72	2.88	0.12	0	2.16	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		450.095	17.479	22.519	43.341	0.453	0.15	3.726	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārsias	40	143	2.8	0.32	35.2	0	0	0	1,3;5,8
Jogurts ar piedevām	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:		333.61	8.54	3.57	69.45	0	0	0.7	
Diena kopā :		1054.383	36.675	34.312	150.018	0.603	0.45	9.054	
Otrdiena, 28. aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sēkļu 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.
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:		330.156	12.586	13.361	40.173	0.15	3.75	1.175	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	48	1.2631	1.6597	6.9466	0.15	0	2.2172	9.
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	130	250	11.644	10.1044	27.5203	0.832	0	1.0172	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	70	34	1.1438	1.603	3.6274	0.28	0	1.9572	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		334.95	14.131	13.407	38.644	1.262	0	5.192	
Launags									
"PusZāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
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.
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Skābā krējuma kipiņķu mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	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:		229.326	7.329	12.187	21.852	0.02	3.02	2.7	
Diena kopā :		894.432	34.046	38.955	100.67	1.432	6.77	9.066	
Trešdiena, 29. aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	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	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	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		263.68	7.267	9.083	38.8	0.15	3.75	1.984	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.7792	3.2696	5.9242	0.6	0	2.871	4.
Cūkgaiņas kotlete	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1,3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0.6978	1.3092	1.4412	0.18	0	0.7545	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Kopā:		407.88	19.426	20.685	35.156	1.32	0	7.343	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
Zāļu tēja	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Kopā:		287.738	15.457	8.287	36.878	0	0	2.736	
Diena kopā :		959.298	42.149	38.055	110.834	1.47	3.75	12.062	

S.B.

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina

Ieva Langšteina

Ceturtdiena, 30.aprīlis

Ceturtdiena, 30.aprīlis										
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	110	4.2525	2.475	17.7645	0.6	1.5	1.215	1;7	
levārfjums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0		
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1.	
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99	0	0	0	7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
Kopā:		273.074	9.583	8.344	39.555	0.6	4.5	2.865		
Pusdienas										
Skāberņu zupa	150	78	2.542	4.2464	7.2125	0.6	0	1.4962	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.	
Vistas gaļas frikasē	70	130	8.5284	9.4372	2.2061	0.1869	0	0.2348	1;7	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.12	0	1.2672		
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0.648	3.072	1.584	0.24	0	1.2		
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218		
Kopā:		408.762	15.052	18.593	44.335	1.147	0.375	5.416		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.	
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.	
Zaļe zirnīši ar krējumu	30	22	1.035	1.002	2.3145	0.03	0	0	7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0		
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
Kopā:		192.623	8.516	10.278	15.642	0.03	3.	0.9		
Diena kopā :		874.458	33.161	37.215	99.531	1.777	7.875	9.181		



Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina
