

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
Otrdiena, 5.maijs									
Brokastis									
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	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		232.72	9.729	7.675	30.27	0.15	0.3	3.357	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.2684	9.6326	6.2962	0.15	0.495	1.5899	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13.4354	11.6589	31.7542	0.96	0	1.1738	1.
Svaiģu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.6457	2.5074	1.4392	0.03	0.18	0.5618	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
<i>Kopā:</i>		458.018	20.418	23.831	39.95	1.14	0.675	3.39	
Launags									
"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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Banāni	70	62	0.84	0.14	14.	0	0	1.26	
<i>Kopā:</i>		261.907	6.416	8.676	38.142	0	3.	3.46	
<i>Diena kopā :</i>		952.645	36.563	40.182	108.362	1.29	3.975	10.207	
trešdiena, 6.maijs									
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	
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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		233.178	8.4	7.464	33.78	0.15	0.15	2.791	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4;9
Cūkgājas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.7243	8.5995	4.8997	0.231	0	0.8484	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.12	0	2.6712	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.12	0.3	2.0736	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		377.336	16.899	15.413	41.194	1.071	0.3	8.316	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	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	70	41	0.42	0.2296	9.345	0	0	1.428	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		296.857	9.768	15.216	29.445	0	3.	3.168	
<i>Diena kopā :</i>		907.37	35.067	38.092	104.419	1.221	3.45	14.275	



Ieva Langšteina



ceturtdiena, 7.maijs

Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.4286	8.1364	1.9653	0.08	0	0.0212	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	20	68	4.96	5.36	0	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	
<i>Kopā:</i>		306.767	15.829	18.023	19.595	0.08	3.	1.371	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.15	0	2.0588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	7.7777	9.7585	3.6239	0.14	0	0.3101	7;9
Vārti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.12	0	1.2672	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0.7587	1.9191	2.2659	0.06	0	1.5495	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		397.8	17.124	19.026	39.287	0.47	0	5.186	
Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		344.68	9.24	12.95	47.4	0	0	0.7	
Diena kopā :		1049.247	42.193	49.999	106.283	0.55	3.	7.257	

piektdiena, 8.maijs

Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	7.
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<i>Kopā:</i>		297.584	8.832	9.333	45.227	0.15	3.75	3.786	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgāļu	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.15	0	4.0765	9.
Cūkgāļas kotlete	50	158	9.0171	12.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0805	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.9176	1.749	0.12	0.3	0.744	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<i>Kopā:</i>		491.716	21.684	20.369	54.172	0.77	0.675	10.708	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	113	10.9666	1.6586	13.2619	0	7.8	0.0248	1;11;3;7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		211.953	12.173	4.96	28.869	0	10.8	0.725	
Diena kopā :		1001.253	42.688	34.662	128.267	0.92	15.225	15.219	



Ieva Langšteina

