

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, 27.oktobris									
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	
Diena kopā :		972.759	41.34	33.494	118.381	0.001	0.003	9.483	
Otrdiena, 28.oktobris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.4286	8.1364	1.9653	0.0001	0	0.0212	3;7
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.
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:		243.68	10.587	14.302	17.201	0.	0	1.571	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.0696	3.2787	5.4976	0.0001	0	3.2924	9.
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.1139	8.3598	35.7521	0.0006	0	1.7788	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.0001	0.0003	2.0736	
Ķiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Kopā:		428.867	13.007	14.821	59.989	0.001	0.	7.452	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.6567	7.3928	21.7735	0.0003	0.0042	0.0266	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5.715	3.677	9.584	0	0	1.162	7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		300.819	8.925	11.245	39.898	0.	0.004	1.679	
Diena kopā :		973.366	32.518	40.368	117.088	0.001	0.005	10.702	
Trešdiena, 29.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6425	0.0001	0.0001	1.215	1;7
Ievārījums	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	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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		263.989	8.819	8.501	38.531	0.	0.	2.665	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.0006	0	1.623	4;9
Cūkgaļas Chili Con Carne	60	92	6.9331	6.1994	1.8816	0.0001	0	0.6372	
Vārīti makaroni	150	240	7.38	4.68	41.94	0.0003	0	2.04	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.7992	1.9176	3.1044	0.0001	0.0006	1.8	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		430.277	19.447	16.088	51.29	0.001	0.001	6.1	
Launags									
Cepumi "Skolas"	50	234	3.6	7.45	34.05	0	0	0	1;3;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Kopā:		299.798	12.737	15.754	24.999	0.	0	3.506	
Diena kopā :		994.063	41.002	40.343	114.82	0.001	0.001	12.271	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langsteina

ceturtdiena, 30.oktobris

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.0001	0.0001	1.551	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	7	52	0.042	5.775	0.308	0	0	0	7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		279.767	9.428	12.493	33.32	0.	0.	2.901	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.5283	3.0479	6.6925	0.0003	0	2.7416	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7.5523	7.1589	4.1786	0.0002	0	0.3966	7.
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.6195	2.6245	2.8455	0.0001	0	0.975	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		444.296	16.333	14.963	60.149	0.001	0	6.797	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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:		227.11	15.754	4.472	30.145	0	0.01	0.733	
Diena kopā :		951.173	41.515	31.929	123.613	0.001	0.011	10.431	

piektdiena, 31.oktobris

Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
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:		280.659	10.196	9.335	37.947	0.	0.	4.178	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vārīti citsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7.
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.0001	0	0.36	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.4125	0	0	0	
Kopā:		310.088	11.401	17.851	25.189	0.	0.003	3.976	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja ar cukuru	200	35	0.52	0.102	8.	0	0.008	0	
Kopā:		336.03	14.52	14.365	36.84	0	0	1.84	
Diena kopā :		926.777	36.117	41.551	99.976	0.	0.003	9.994	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina