

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 26.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.6525	3.975	19.6724	0.15	0.03	1.215	1,7
levārijums	7	10	0.07	0.007	2.73	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	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:		311.865	9.393	12.674	40.772	0.15	3.03	2.765	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.0449	3.2406	7.592	0.15	0	2.8854	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	60	23	0.9978	1.0692	2.2541	0.3	0	1.2841	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		377.09	14.214	13.201	50.085	0.88	0	5.486	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7.
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1,11
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		195.632	12.749	5.761	22.458	0	0	1.35	
Diena kopā :		884.587	36.356	31.636	113.316	1.03	3.03	9.601	
Otrdiena, 26.maijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.5794	0.15	0.3	2.712	1,7
levārijums	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	
Kopā:		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.
Svaigu 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	
Kopā:		458.018	20.418	23.831	39.95	1.14	0.675	3.39	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšīna"	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.
Zāļu 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	
Kopā:		261.907	6.416	8.676	38.142	0	3.	3.46	
Diena kopā :		952.645	36.563	40.182	108.362	1.29	3.975	10.207	
trešdiena, 27.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551	7.
levārijums	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	
Kopā:		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
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.7243	8.5995	4.8997	0.231	0	0.8484	1,3,7
Vārti 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.
Kopā:		377.336	16.899	15.413	41.194	1.071	0.3	8.316	
Launags									
Vārti 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	
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:		296.857	9.768	15.216	29.445	0	3.	3.168	
Diena kopā :		907.37	35.067	38.092	104.419	1.221	3.45	14.275	

J.P.

Ieva Langšteina
Ieva

Ceturtdiena, 28.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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	1.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	7.
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.
Cūkgaļa 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, 29.maijs
Brokastis

Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.15	0.75	0.8835	7.
levārijums	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

Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.15	0	4.0765	9.
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.0171	12.2048	3.0105	0.2	0	0.4195	1,3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Kīnas 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

