

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

		Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni							
		Svars (g)	vērtība (kkal)														
Pirmdiena, 22.decembris																	
Brokastis																	
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.1585	13.7978	0.15	1.5	0.1365		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.							
Siers	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0		1.							
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0									
Kopā:		220.44	7.419	10.335	24.466	0.15	1.5	1.037									
Pusdienas																	
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.6557	6.037	0.15	0.15	2.3284									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.9025	11.9528	34.4655	0.96	0	2.7038		1.							
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.9372	3.5588	0.07	0.7	2.0223									
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0									
Kopā:		408.155	12.162	17.606	44.381	1.18	0.85	7.055									
Launags																	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49									
Cepumi	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0		1;3;7							
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0		7.							
Kopā:		327.961	9.003	12.875	43.74	0	0	0.49									
Diena kopā :		956.556	28.584	40.815	112.587	1.33	2.35	8.581									
Otrdiena, 23.decembris																	
Brokastis																	
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.8142	0.15	0.15	1.551		7.							
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0									
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	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.							
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0									
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0									
Kopā:		249.322	10.333	9.449	31.799	0.15	2.15	2.451									
Pusdienas																	
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.4069	5.8175	9.0928	0.342	0	3.6122		9.							
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.							
Maltās cūkgaļas mērce	70	142	6.547	11.3816	3.0504	0.7	0	0.2263		1,6;7							
Vārīti griķi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.12	0	2.6712									
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.9093	5.3739	3.473	0.07	0.21	1.9635									
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525									
Kopā:		432.88	14.708	23.735	39.063	1.232	3.96	8.998									
Launags																	
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0		1;3;5;8							
Jogurts	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:		369.33	9.24	3.65	78.25	0	0	0.7									
Diena kopā :		1051.532	34.28	36.834	149.112	1.382	6.11	12.149									
Pirmdiena, 29.decembris																	
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									
Zaļu 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							
Upēņu 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																	
Cepumi	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									
Otrdiena, 30.decembris																	
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.							
Zaļu 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		7.							
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0									
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									
Kīnas 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" Zaļā 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									
Zaļu 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	112.208	1.5	5.3	10.336									

Ieva Langsteina

Skolas māsa
Vineta Briede