

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, 1. decembris									
Brokastis									
Četrus graudu pārslu 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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	1.996	0	2.	0	0	
Kopā:		323.834	9.87	11.949	43.941	0.15	2.3	4.488	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1.087	3.1266	5.9477	0.6	0	1.7007	
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 rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1	0	0.462	
Baltu redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.07	0	1.3146	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.75	1.218	
Kopā:		415.178	14.907	16.216	50.808	0.957	0.75	6.03	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.0643	0.032	1.0665	0	0.5	0.128	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	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.
Kopā:		198.104	14.612	6.553	19.424	0	0.5	1.268	
Diena kopā:		937.116	39.389	34.718	114.173	1.107	3.55	11.786	
Otrdiena, 2. 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.
"Vārīta desa" Zajā 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:		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	
Kāks	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	
Trešdiena, 3. decembris									
Brokastis									
Omelete	80	103	7.7984	6.842	1.8628	0.32	0	0.0212	3,7
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.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		246.569	11.798	13.089	19.125	0.32	2.	1.561	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.2818	3.2456	4.1242	0.6	0	1.623	4,9
Cepta vistas gaļa	50	111	10.7245	7.1392	0.4335	0.2	0	0.0348	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	60	62	0.933	4.0533	4.0057	0.0096	0	0.975	10,3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		417.54	21.772	16.192	42.561	0.96	0	6.883	
Launags									
Rīsu putra	90	83	3.222	1.521	14.1786	0.09	0.45	0.189	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
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:		302.189	7.228	6.609	52.241	0.09	5.45	2.922	
Diena kopā:		966.298	40.799	35.89	113.927	1.37	7.45	11.366	

[Signature]

Ieva Langšteinā
[Signature]

ceturtdiena, 4.decembris

Brokastis										
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.2348	0.12	0.12	0.015	1;7	
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.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	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:		261.106	8.069	10.211	33.537	0.12	3.12	1.155		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	74	3.6877	2.3825	9.1792	0.165	0	1.6166	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0.5969	2.4888	0.6609	0.016	0	0.0112	1;7	
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0		7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.3948	4.1602	49.4812	0.6	0	0		1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.14	0.35	2.4192		
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
Kopā:		504.825	18.494	19.071	63.271	0.921	0.35	4.047		
Launags										
Biezpiena sacepums	60	91	11.9486	1.9376	6.2146	0	0.6	0.0248	1;11;3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
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:		163.512	12.788	4.164	18.027	0	3.6	0.515		
Diena kopā :		929.443	39.351	33.446	114.835	1.041	7.07	5.717		

piektdiena, 5.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										
Pupu 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 kartupeļi	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 pārsļas	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		

Ieva Langšteina