



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

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

Agnese Voicehovska

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	120	109	3.994	1.795	19.297	0.12	0.6	0.269	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		216	5.43	7.03	33.07	0.120	0.600	1.169	

Pusdienas									
Pupu zupa	130	92	3.819	5.042	7.88	0.296		3.131	9
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		367	14.46	13.01	47.47	0.696	0	7.174	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7
kopā:		140	9.92	6.56	9.92	0	0	0.570	
Diena kopā:		723	29.81	26.60	90.46	0.816	0.600	8.913	

otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
kopā:		223	9.66	11.38	20.55	0.120	1.200	1.206	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	120	55	1.636	2.592	6.074	0.12		2.308	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Kāpostu kotlete	40	90	2.376	4.502	9.912	0.32		1.465	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		306	8.69	10.39	43.04	0.600	0.400	7.691	

Launags									
Kefira pankūka	60	217	6.745	9.266	26.198	0.18	5.28	0.027	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		266	7.06	9.71	36.95	0.180	5.280	1.227	
Diena kopā:		794	25.41	31.48	100.54	0.900	6.880	10.124	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		164	8.11	8.22	13.31	0.200	0.050	0.873	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	49	1.444	2.76	4.539	0.1	0.33	1.522	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļa karija mērce	50	66	5.085	4.307	1.287	0.201		0.163	1;7
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Kāposti	15	4	0.21	0.03	0.63			0.45	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1



Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		299	10.55	11.95	36.14	0.446	0.605	4.370		
Launags	60	45	2.116	0.922	7.117	0.06	0.06	0.008	1;7	
Mannā putra	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Ogu kiselis	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1	
Klijū maize	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Sviests	200	96	6.4	4.	9.				7	
Piens		317	11.27	8.04	49.35	0.060	5.060	2.161		
kopā:		780	29.94	28.22	98.80	0.706	5.715	7.404		
Diena kopā:										

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	1;7
Trīs graudu pārslu putra	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Sviests	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Saldskābmaize	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Sviests	15	17	1.77	1.05	0.015				
Kūpināta gala	120	2	0.037	0.073	0.012				
Zāļu tēja		244	7.74	11.77	25.80	0.120	0.240	3.204	
kopā:									

Pusdienas	120	105	6.746	5.225	7.603	0.12		2.734	
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Rudzu maize	30	115	1.782	7.492	10.176		2.58	0.603	1;7
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Zemeņu mērce	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
Ūdens ar brūklenēm		348	11.67	15.71	39.22	0.170	6.680	6.287	
kopā:									

Launags	50	80	9.957	1.615	6.177		1.5	0.021	1;11;3;7
Biezpiena sacepums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ievārijums	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Āboli	120	2	0.037	0.073	0.012				
Zāļu tēja		128	10.27	2.06	16.93	0	1.500	1.221	
kopā:		720	29.68	29.54	81.95	0.290	8.420	10.712	
Diena kopā:									

piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis	120	91	4.56	2.117	14.243	0.12	0.12	1.466	7
Kukurūzas putra	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133	
Zemeņu mērce	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Baltmaize	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Sviests	120	2	0.037	0.073	0.012				
Zāļu tēja		161	5.85	5.01	23.20	0.120	0.620	2.169	
kopā:									

Pusdienas	100	52	3.333	1.814	5.308	0.2		1.421	9
Pelēko zirņu zupa	5	10	0.13	1.	0.135				7
Krējums skābs	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1
Vārīta pasta - makaroni	20	7	0.362	0.172	1.063	0.081		0.006	1;7
Piena mērce	10	3	0.1	0.02	0.48			0.36	
Burkāni	10	2	0.25	0.03	0.23			0.29	
Ziedkāposti	10	4	0.15	0.01	0.84			0.25	
Vārītas bietes	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Eļļas citrona mērce	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Ūdens ar apelsīniem	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Rudzu maize		435	17.74	17.66	46.12	0.624	0.150	4.933	
kopā:									

Launags	100	133	4.582	3.972	19.688		4.	1.512	1;7
Jogurts ar musli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Āboli	120	2	0.037	0.073	0.012				
Zāļu tēja		168	4.80	4.41	26.54	0	4.000	2.712	
kopā:		763	28.39	27.07	95.85	0.744	4.770	9.814	
Diena kopā:									