



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra	150	179	6,976	3,539	30,112	0,15	0,15	1,402	7
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		259	8,96	6,52	41,25	0,150	0,150	2,272	
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	146	5,217	10,279	7,846	0,3		2,917	7;9
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8,469	12,138	3,418	0,214		0,166	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,4		1,7	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1,009	1,602	0,897	0,07	0,21	1,49	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		530	15,33	27,13	48,78	0,984	0,210	6,453	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		281	9,17	14,57	27,31	0	0	3,050	
Diena kopā:		1070	33,45	48,23	117,35	1,134	0,360	11,775	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	135	6,362	3,06	21,579	1,2	3,	1,833	7
Zemeņu mērce	20	10	0,129	0,064	2,201		1,	0,266	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		232	7,83	7,54	33,61	1,200	4,000	2,999	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7,058	8,634	2,885	0,07		0,65	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1,047	2,173	6,53	0,14	0,7	1,74	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		432	15,06	17,18	53,45	0,480	3,700	6,491	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		236	14,64	8,64	23,81	0	0	2,860	
Diena kopā:		900	37,52	33,36	110,87	1,680	7,700	12,350	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	1;7
Ievārijums	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	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		247	8,10	9,23	33,42	0,150	0,150	2,115	
Pusdienas									
Dārzenu risotto	170	209	3,582	9,097	28,366	1,36		3,138	9
Kāposti	20	5	0,28	0,04	0,84			0,6	
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Flameri krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82	0,003	1;7
Jānogu ķiselis	80	45	0,173	0,031	10,67		8,	0,504	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1

