



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Risu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	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	
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		243	6.44	7.50	37.90	0.150	0.750	1.236		
Pusdienas										
Pupu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9	
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
kopā:		500	19.84	17.03	65.69	0.882	0	9.695		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7	
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7	
kopā:		162	13.41	7.07	10.70	0	0	0.570		
Diena kopā:		906	39.68	31.59	114.29	1.032	0.750	11.501		

	otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	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:		240	10.51	11.80	23.23	0.150	1.500	1.282		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Kāpostu kotlete	50	113	2.97	5.628	12.39	0.4		1.831	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
kopā:		383	10.94	12.86	54.42	0.770	0.500	9.759		
Launags										
Kefira pankūka	80	290	8.993	12.355	34.931	0.24	7.04	0.036	1;3;7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		360	9.44	13.06	50.25	0.240	7.040	2.036		
Diena kopā:		984	30.89	37.72	127.89	1.160	9.040	13.077		

	trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	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	40	21	1.44	0.16	3.44					
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		208	11.40	10.85	14.87	0.320	0.080	0.881		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495	2.282		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Vistas gaļa karija mērcē	60	79	6.102	5.169	1.544	0.242		0.196	1;7	
Vārīti risi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
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	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		396	13.55	14.32	51.99	0.587	0.770	5.724		
Launags										
Mannā putra	80	61	2.822	1.23	9.49	0.08	0.08	0.01	1;7	
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Kliju maīze	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
kopā:		332	11.98	8.35	51.73	0.080	5.080	2.163		
Diena kopā:		937	36.93	33.52	118.58	0.987	5.930	8.768		

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Saldskābmaīze	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kūpināta gala	15	17	1.77	1.05	0.015				
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		271	8.90	12.34	29.73	0.150	0.300	3.780	
Pusdienas									
Dārzenu un cukgālas sautējums	160	140	8.995	6.966	10.138	0.16		3.645	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.782	7.492	10.176		2.58	0.603	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		390	14.10	17.94	42.29	0.220	6.700	7.364	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1;11;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		212	16.48	3.30	29.10	0	2.400	2.033	
Diena kopā:		873	39.48	33.58	101.12	0.370	9.400	13.177	

piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.803	0.15	0.15	1.833	7
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133	
Baltmaīze	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		184	7.00	5.56	26.76	0.150	0.650	2.536	
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		552	20.33	21.51	62.30	0.927	0.250	6.952	
Launags									
Jogurts ar musli	120	160	5.498	4.766	23.626		4.8	1.814	1;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zaļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		216	5.85	5.46	35.04	0	4.800	3.814	
Diena kopā:		953	33.18	32.53	124.10	1.077	5.700	13.302	