



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

pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
			elas	Tauki						
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,12	0,12	0,972	1,7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopā:</b>		<b>209</b>	<b>8,71</b>	<b>7,23</b>	<b>27,38</b>	<b>0,120</b>	<b>0,120</b>	<b>1,842</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	49	2,649	1,527	5,981	0,12		0,692		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Cūkgaļas gulašs	50	102	5,88	7,773	2,254	0,052		0,124	1,7	
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
<b>kopā:</b>		<b>324</b>	<b>12,84</b>	<b>13,08</b>	<b>38,10</b>	<b>0,292</b>	<b>0,500</b>	<b>4,273</b>		

<b>Launags</b>										
Kartupeļu un gaļas sacepums	80	91	2,823	4,04	10,632	0,155		1,583	7,9	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopā:</b>		<b>194</b>	<b>4,32</b>	<b>7,15</b>	<b>27,22</b>	<b>0,155</b>	<b>0</b>	<b>3,683</b>		
<b>Ārējā kopā:</b>		<b>727</b>	<b>25,87</b>	<b>27,45</b>	<b>92,69</b>	<b>0,567</b>	<b>0,620</b>	<b>9,798</b>		

otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
			elas	Tauki						
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopā:</b>		<b>168</b>	<b>5,08</b>	<b>4,88</b>	<b>26,07</b>	<b>0,100</b>	<b>0,500</b>	<b>1,159</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Maltas cūkgaļas šņicele	40	111	6,142	7,293	5,22	0,04		0,315	1;11;3;7	
Vārīti kartupeļi	70	52	1,484	0,074	10,982	0,07		1,558		
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24		
Sarkanie kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63			0,45		
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Jogurta un zemeņu kokteilis	120	94	3,6	1,968	15,198		6,	0,48	7	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
<b>kopā:</b>		<b>354</b>	<b>13,10</b>	<b>16,76</b>	<b>37,11</b>	<b>0,275</b>	<b>6,250</b>	<b>3,595</b>		

<b>Launags</b>										
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
Siers	20	68	4,96	5,36					7	
<b>kopā:</b>		<b>208</b>	<b>9,46</b>	<b>9,76</b>	<b>20,77</b>	<b>0,120</b>	<b>1,200</b>	<b>1,009</b>		
<b>Ārējā kopā:</b>		<b>730</b>	<b>27,64</b>	<b>31,40</b>	<b>83,95</b>	<b>0,495</b>	<b>7,950</b>	<b>5,763</b>		

trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
			elas	Tauki						
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,235	0,12	0,12	0,015	1,7	
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,1		0,5	0,133		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7	



Brokastis										
ceturtdiena, 12.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni	
Zaļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopa:</b>		<b>182</b>	<b>0,037</b>	<b>0,073</b>	<b>0,012</b>	<b>0,120</b>	<b>0,620</b>	<b>1,048</b>		
Pusdienas										
Sotanka										
120	125	5,573	8,951	5,444	0,12	0,12	0,12	0,691		1
Krējums skābs	5	0,13	1,	0,135						7
Kāpostu sautējums ar maņu cūkgaļu un rīsiem	110	102	6,864	5,538	6,179	0,121		2,136		7
Bišu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3		1,267		7
Udens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144		1
Rudz maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		
<b>kopa:</b>		<b>335</b>	<b>15,38</b>	<b>18,08</b>	<b>26,93</b>	<b>0,541</b>	<b>0,120</b>	<b>5,338</b>		
Lauņags										
Citronu biežpienkrems	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001		7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Zaļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
Aboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
<b>kopa:</b>		<b>235</b>	<b>8,10</b>	<b>7,24</b>	<b>33,20</b>	<b>0</b>	<b>6,040</b>	<b>8,580</b>		
Diena kopa:										
		<b>751</b>	<b>29,10</b>	<b>31,60</b>	<b>85,31</b>	<b>0,661</b>	<b>6,040</b>	<b>8,580</b>		
Brokastis										
ceturtdiena, 12.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni	
Vartas olas	50	78	6,45	5,6	0,35					3
Skābā krējuma kipioku mērce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011		7
Seklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86		1:11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Zaļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopa:</b>		<b>234</b>	<b>9,37</b>	<b>16,78</b>	<b>10,88</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>0,871</b>		
Pusdienas										
Bišu zupa ar kartupeļiem	120	40	1,011	1,328	5,917	0,12	0,36	1,774		9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeņu kotlete	50	123	3,686	6,966	11,058	0,522		1,092	1:10;11:3;7	
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,28		1,19		1
Sarkanā mērce	20	14	0,239	0,621	1,746	0,02	0,02	0,172		9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Kīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2		
Kālis	15	2	0,225	0,03	0,33			0,15		7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					
Rudz maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1
Udens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174		
<b>kopa:</b>		<b>399</b>	<b>8,05</b>	<b>13,51</b>	<b>56,33</b>	<b>0,942</b>	<b>0,380</b>	<b>6,572</b>		
Lauņags										
Ievārjuma uzpūtenis	40	34	0,51	0,058	8,366		2,	0,004		1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Aboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
<b>kopa:</b>		<b>163</b>	<b>7,09</b>	<b>4,42</b>	<b>24,21</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>1,204</b>		
Diena kopa:										
		<b>796</b>	<b>24,52</b>	<b>34,70</b>	<b>91,42</b>	<b>0,972</b>	<b>2,410</b>	<b>8,647</b>		
Brokastis										
piektdiena, 13.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni	
Cetur grandu pārsu putra	120	112	5,376	8,256	16,272	0,12	0,24	2,15		1:7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9		1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Zaļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopa:</b>		<b>234</b>	<b>6,73</b>	<b>16,78</b>	<b>26,32</b>	<b>0,120</b>	<b>0,240</b>	<b>3,050</b>		
Pusdienas										
Ziņu zupa	100	28	3,042	0,205	3,499	0,1		1,564		4:9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Plovs ar vistas gaļu	120	209	8,091	6,688	28,602	0,48		1,423		
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,112	3,577	0,18	0,9	2,009		1
Rudz maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		
Udens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
<b>kopa:</b>		<b>345</b>	<b>13,58</b>	<b>11,32</b>	<b>46,05</b>	<b>0,760</b>	<b>0,900</b>	<b>6,096</b>		
Lauņags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5			7
Banāni blenderētī	50	39	0,55	0,1	8,9			0,72		



