



BD 3-6

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

	pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra		150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	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		150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>			<b>238</b>	<b>10,05</b>	<b>8,04</b>	<b>31,31</b>	<b>0,150</b>	<b>0,150</b>	<b>2,085</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm		150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865	
Krējums skābs		5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gulašs		60	123	7,056	9,328	2,705	0,063		0,148	1,7
Vārīti griķi		120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022	
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
<b>kopā:</b>			<b>425</b>	<b>16,20</b>	<b>16,13</b>	<b>53,13</b>	<b>0,403</b>	<b>0,700</b>	<b>5,620</b>	

<b>Launags</b>										
Kartupeļu un gaļas sacepums		100	114	3,529	5,05	13,29	0,194		1,978	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		100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja		150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>			<b>239</b>	<b>5,15</b>	<b>8,42</b>	<b>34,44</b>	<b>0,194</b>	<b>0</b>	<b>4,878</b>	
<b>Ārējais kopā:</b>			<b>902</b>	<b>31,41</b>	<b>32,59</b>	<b>118,88</b>	<b>0,747</b>	<b>0,850</b>	<b>12,583</b>	

	otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra		150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	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		150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>			<b>213</b>	<b>6,97</b>	<b>5,90</b>	<b>33,23</b>	<b>0,150</b>	<b>0,750</b>	<b>1,454</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Maltas cūkgaļas šņicele		50	139	7,677	9,116	6,525	0,05		0,394	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi		120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Piena mērce ar baziliku		40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7
Baltie redīsi		25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	
Sarkanie kāposti		15	4	0,21	0,03	0,63			0,45	
Burkāni		25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Eļļas citrona mērce		5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Jogurta un zemeņu kokteilis		150	118	4,5	2,46	18,998		7,5	0,6	7
Ūdens ar citronu		150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>			<b>447</b>	<b>16,81</b>	<b>19,16</b>	<b>50,80</b>	<b>0,335</b>	<b>7,750</b>	<b>5,427</b>	

<b>Launags</b>										
Piena zupa ar rīsiem		150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	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>226</b>	<b>10,26</b>	<b>10,19</b>	<b>23,53</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>1,036</b>	
<b>Ārējais kopā:</b>			<b>887</b>	<b>34,05</b>	<b>35,26</b>	<b>107,55</b>	<b>0,635</b>	<b>10,000</b>	<b>7,917</b>	

	trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra		150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	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	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģeni	
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
Citronu biežpienkremš	60	102	7,559	6,704	2,708	0,3	0,001	0,993		7
Ogu kisellis	100	99	0,32	0,102	23,644	5,				
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2		
Diena kopa:										
865 257 8,23 34,20 36,59 97,16 0,765 6,100 10,369										
Brokastis										
ceturtdiena, 13.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģeni	
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
Solanķa	150	156	6,966	11,189	6,804	0,15	0,15	0,863		1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Kāpostu sautējums ar maltu cukuru un rīsiem	150	140	9,361	7,552	8,426	0,165		2,913		7
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3		1,267		7
Ūdens ar apeisīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1
kopa:										
404 19,29 22,34 30,67 0,615 0,150 6,323										
Brokastis										
piektdiena, 13.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģeni	
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
Ļavāņjuma uzpūtenis	40	34	0,51	0,058	8,366		2	0,004		1
Plēns	200	96	6,4	4,	9,					7
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2		
Diena kopa:										
943 25,57 37,49 117,51 1,222 2,520 11,057										
Brokastis										
piektdiena, 13.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģeni	
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
Cetrus graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,339	0,15	0,3	2,688		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
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9		1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
263 8,09 18,86 30,39 0,150 0,300 3,588										
Launags										
piektdiena, 13.decembris										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrviel as	Alerģeni	
Zaļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopa:										
Zīnu zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346		4,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10,114	8,36	35,752	0,6		1,779		
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopa:										
420 17,23 13,62 55,59 0,960 1,050 7,569										
50 64 7,798 1,703 4,314 8,9 0,1 0,55 0,72										
Banāni blenderēt										



