



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2

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

	pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra		120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7
Ievārijums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>			<b>195</b>	<b>6.72</b>	<b>5.90</b>	<b>29.35</b>	<b>0.120</b>	<b>0.120</b>	<b>1.872</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem		120	74	4.116	4.507	4.213	0.48		1.174	
Maltas cūkgaļas mērce		50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7
Vārīti griķi		80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845	
Burkānu salāti ar krējumu		50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7.
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.
<b>kopā:</b>			<b>328</b>	<b>14.30</b>	<b>12.35</b>	<b>39.13</b>	<b>0.860</b>	<b>0</b>	<b>4.976</b>	
<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni		80	159	0.448	2.48	28.8	0.32		1.36	1.
Kausētā siera mērce		40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9
Bumbieri		60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>			<b>257</b>	<b>3.40</b>	<b>7.79</b>	<b>38.20</b>	<b>0.480</b>	<b>0</b>	<b>3.377</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>780</b>	<b>24.42</b>	<b>26.03</b>	<b>106.68</b>	<b>1.460</b>	<b>0.120</b>	<b>10.225</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Biezpiens ar krējumu		50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Sēklu maize		20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi		15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>			<b>153</b>	<b>10.92</b>	<b>6.69</b>	<b>11.85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.935</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu sakņu sautējums		120	74	3.067	1.528	11.786	0.12		4.319	
Vārītas bietes		15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Kālis		15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Burkāni		25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
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 citronu		120	2	0.042	0.036	0.192				
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>			<b>310</b>	<b>7.96</b>	<b>10.69</b>	<b>43.92</b>	<b>0.120</b>	<b>6.580</b>	<b>8.509</b>	
<b>Launags</b>										
Rauga pankūka		70	165	4.3	5.785	23.586		0.35	0.033	1;3;7
Ievārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>			<b>289</b>	<b>10.90</b>	<b>9.81</b>	<b>40.39</b>	<b>0</b>	<b>0.350</b>	<b>0.033</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>752</b>	<b>29.77</b>	<b>27.18</b>	<b>96.16</b>	<b>0.120</b>	<b>6.930</b>	<b>9.477</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra		120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7
Ievārijums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize		15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>			<b>184</b>	<b>6.19</b>	<b>6.42</b>	<b>25.46</b>	<b>0.120</b>	<b>0.120</b>	<b>0.885</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Zivju 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.
Cepts vistas šķiņķītis		40	130	12.783	8.644	0.162	0.16		0.017	
Vārīti rīsi		70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Piena mērce ar baziliku		20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci		60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Ūdens ar ogām		120	2	0.048	0.024	0.33				



Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
<b>kopā:</b>		<b>344</b>	<b>20.19</b>	<b>14.43</b>	<b>32.96</b>	<b>0.413</b>	<b>0.150</b>	<b>3.471</b>	
<b>Launags</b>									
Plātismaize ar rabarberiem	50	149	2.696	6.029	20.62	0.09	7.07	0.579	1;3;7
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
<b>kopā:</b>		<b>194</b>	<b>3.31</b>	<b>6.16</b>	<b>30.63</b>	<b>0.090</b>	<b>7.070</b>	<b>1.479</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>722</b>	<b>29.69</b>	<b>27.01</b>	<b>89.04</b>	<b>0.623</b>	<b>7.340</b>	<b>5.835</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Vāritas olas	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>		<b>166</b>	<b>6.50</b>	<b>10.08</b>	<b>11.62</b>	<b>0.020</b>	<b>0.020</b>	<b>1.107</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	120	56	1.756	3.325	4.83	0.12	0.12	1.863	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Viltotais zakis	50	103	7.286	6.852	3.077	0.05		0.261	1;3;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Paprika tīrta sagriezta	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18	
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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>364</b>	<b>14.33</b>	<b>17.03</b>	<b>37.20</b>	<b>0.275</b>	<b>0.370</b>	<b>6.954</b>	
<b>Launags</b>									
Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>		<b>234</b>	<b>8.20</b>	<b>7.02</b>	<b>33.80</b>	<b>0</b>	<b>5.300</b>	<b>2.974</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>764</b>	<b>29.03</b>	<b>34.13</b>	<b>82.62</b>	<b>0.295</b>	<b>5.690</b>	<b>11.035</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
<b>kopā:</b>		<b>203</b>	<b>6.01</b>	<b>6.56</b>	<b>29.46</b>	<b>0.120</b>	<b>0.240</b>	<b>3.204</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	120	108	5.047	3.967	12.932	0.48		4.471	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	120	214	10.434	14.048	11.751	0.12		0.721	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>412</b>	<b>18.23</b>	<b>21.24</b>	<b>36.94</b>	<b>0.660</b>	<b>0.300</b>	<b>7.036</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Šokolādes sviests maizītēm	5	32	0.17	3.071	0.984			0.228	7.
<b>kopā:</b>		<b>161</b>	<b>5.36</b>	<b>5.54</b>	<b>22.49</b>	<b>0.150</b>	<b>1.500</b>	<b>0.934</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>776</b>	<b>29.61</b>	<b>33.35</b>	<b>88.89</b>	<b>0.930</b>	<b>2.040</b>	<b>11.174</b>	