




Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prošas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		201	6.01	7.45	27.86	0.100	0.500	1.449		
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	100	68	2.269	4.226	5.239	0.3	1.	1.329	3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	7;9	
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1.381	5.708	3.896	0.18	0.9	2.366	11.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
kopā:		375	12.85	18.57	39.17	0.650	1.900	5.900		
Launags										
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128		
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		160	10.64	6.55	14.23	0	3.500	0.698		
Diena kopā:		736	29.49	32.56	81.26	0.750	5.900	8.047		

	otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	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					
kopā:		177	6.23	6.62	23.87	0.120	0.120	2.111		
Pusdienas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	120	90	7.55	3.575	6.278	0.12		2.858	9.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Kinas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rupjmaizes krēms	30	78	1.182	5.435	6.15		3.	0.24	1;7	
Ogu kiselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		342	11.42	14.03	40.91	0.125	6.750	5.444		
Launags										
Ābolu pankūka	80	200	5.452	10.67	20.332	0.16	2.56	0.246	1;3;7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		248	5.87	10.89	31.68	0.160	2.560	2.226		
Diena kopā:		766	23.52	31.54	96.46	0.405	9.430	9.781		

	trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Risu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128		
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					
kopā:		199	5.55	7.10	27.54	0.120	1.100	1.250		
Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa	100	82	2.881	5.543	4.963	0.2		1.824	7;9	
Dārzeņu kotlete	40	98	2.949	5.573	8.847	0.418		0.873	1;10;11;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1.	
Piena mērce	20	7	0.362	0.172	1.063	0.081		0.006	1;7	



Sarkanie redisi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105				0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26				0.9	
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 ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		427	9.16	17.24	53.58	1.054	0.275		7.085	
Launags										
Biezpiena sacepums	60	96	11.949	1.938	7.412		1.8		0.025	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		117	12.23	3.97	7.69	0	1.800		0.025	
Diena kopā:		743	26.94	28.31	88.81	1.174	3.175		8.360	

ceturtdiena, 27.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Siers	10	34	2.48	2.68						7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		175	7.19	7.08	20.47	0.120	1.200	1.206		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	120	81	3.643	4.283	6.824	0.138		1.965	1;3;7;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426		
Vāriti kartupeļi	80	60	1.696	0.085	12.55	0.08		1.781		
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
kopā:		330	13.81	13.19	37.63	0.478	0	6.646		
Launags										
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336		0.847	1;3	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9		
kopā:		295	8.77	8.83	44.76	0.336	0	1.747		
Diena kopā:		800	29.77	29.09	102.85	0.934	1.200	9.599		

piektdiena, 28.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3.84	1.832	13.11	0.1	0.2	1.92	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.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		209	5.18	10.31	23.16	0.100	0.200	2.820		
Pusdienas										
Zivju zupa mājas gaumē	100	84	7.81	4.068	3.921	0.8		0.938	4.	
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		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105	1.808		
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		391	18.68	14.31	45.64	1.350	0.105	5.269		
Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	40	41	0.435	0.086	9.423		6.	0.188	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		146	5.54	3.27	23.61	0	6.000	2.168		
Diena kopā:		745	29.39	27.89	92.41	1.450	6.305	10.257		