



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Manna putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kļūva maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		169	6.18	4.77	25.37	0.120	0.120	0.885	

Pusdienas									
Skābenu zupa	100	51	1.548	2.63	5.273	0.4		1.419	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cukgala ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.211		0.645	1.
Varīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Udens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		376	12.98	18.36	39.10	0.741	0.050	5.605	

Launags									
Cepti kartupeli	80	133	2.395	5.722	17.623	0.08		2.495	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		220	4.88	9.62	27.86	0.080	0	3.395	
Diena kopā:		766	24.04	32.75	92.33	0.941	0.170	9.885	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Pusas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	7.
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		199	5.83	6.89	29.01	0.120	0.600	1.277	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.783	2.642	0.1		1.372	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cukgala un dārzeņiem	120	264	7.15	11.968	27.685	0.408		2.235	1;9
Varītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Eļļas citrona mērcē	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Udens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		385	11.65	20.46	34.24	0.512	0.200	5.447	

Launags									
Biezpiena sacepums	60	96	11.949	1.938	7.412		1.8	0.025	1;11;3;7
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31	
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		149	12.42	2.19	20.00	0	1.800	2.335	
Diena kopā:		734	29.90	29.54	83.25	0.632	2.600	9.059	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7
Ievārjums	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.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		210	6.73	7.55	29.44	0.120	0.120	1.872	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem	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.
Baltas pupiņas krējuma mērcē	60	68	2.182	4.582	4.559	0.306		1.516	1;7
Varīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	



Kinas kapostu salāti ar dilēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Udens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		325	8.41	10.32	49.29	0.586	0.480	5.588	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	40	34	0.51	0.058	8.366		2.	0.004	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Kļūva maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		223	9.38	8.75	27.05	0	2.000	1.164	
Diena kopā:		758	24.51	26.63	105.78	0.706	2.600	8.624	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.	
Zemenu merce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133		
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		192	5.18	5.29	30.45	0.120	1.100	1.485		

Pusdienas			192	5.18	5.29	30.45	0.120	1.100	1.485	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3	
Kartupeli biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074		
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ogu kisēlis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Udens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
kopā:		405	20.13	15.20	46.01	0.270	6.800	5.341		

kopā:		405	20.13	15.20	46.01	0.270	6.800	5.341	
Launags									
Banānu pankūka	50	127	2.82	7.238	12.572	0.1		0.407	1;3;7
Krejums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Ābols	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		180	3.28	9.63	19.69	0.100	0	1.607	
Diena kopā:		777	28.59	30.11	96.15	0.490	7.900	8.433	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Ūlu kultenis	50	74	5.142	5.175	1.264	0.05			0.013	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zaļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		161	6.57	9.57	11.45	0.050	0		1.013	

kopā:			161	6.57	9.57	11.45	0.050	0	1.013	
Pusdienas										
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	120	49	3.917	1.223	5.424	0.138		1.642	1;3;4;7;9	
Krejus skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar cūkgaļu	120	242	9.197	9.943	28.879	0.48		1.423		
Kinas kaposti	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15		
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Zaļumu un eļļas merce	4	25	0.029	2.686	0.267	0.06	0.22	0.026		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Udens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:			388	15.56	15.26	46.49	0.678	0.220	5.161	

kopā:			388	15.56	15.26	46.49	0.678	0.220	5.161	
Launags										
Piena zupa ar griekiem	150	101	4.485	2.34	15.615	0.15	0.15	0.48	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.	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
kopā:		230	6.92	7.93	32.70	0.150	0.150	3.320		
Diena kopā:		779	29.04	32.75	90.63	0.878	0.370	9.494		