



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

	pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	120	109	3.994	1.795	19.297	0.12	0.6	0.269	7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264					
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012					7
kopā:		216	5.43	7.03	33.07	0.120	0.600	1.169		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	130	92	3.819	5.042	7.88	0.296		3.131	9	
Maltas cukgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056		
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7	
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:		367	14.46	13.01	47.47	0.696	0	7.174		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935					7
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1	
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7	
kopā:		140	9.92	6.56	9.92	0	0	0.570		
Diena kopā:		723	29.81	26.60	90.46	0.816	0.600	8.913		

	otrdiena, 28.janvāris	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siers	20	68	4.96	5.36					7	
kopā:		223	9.66	11.38	20.55	0.120	1.200	1.206		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	120	55	1.636	2.592	6.074	0.12		2.308	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Kāpostu kotlete	40	90	2.376	4.502	9.912	0.32		1.465	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994		
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	
kopā:		306	8.69	10.39	43.04	0.600	0.400	7.691		

Launags										
Kefira pankūka	60	217	6.745	9.266	26.198	0.18	5.28	0.027	1;3;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2		
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012					
kopā:		266	7.06	9.71	36.95	0.180	5.280	1.227		
Diena kopā:		794	25.41	31.48	100.54	0.900	6.880	10.124		

	trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;7	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Zaļie zirņi konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58					
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012					
kopā:		164	8.11	8.22	13.31	0.200	0.050	0.873		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	49	1.444	2.76	4.539	0.1	0.33	1.522		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Vistas gaļa karija mērcē	50	66	5.085	4.307	1.287	0.201		0.163	1;7	
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323		
Kāposti	15	4	0.21	0.03	0.63			0.45		
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54		
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24		
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 citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		299	10.55	11.95	36.14	0.446	0.605	4.370		
Launags										
Mannā putra	60	45	2.116	0.922	7.117	0.06	0.06	0.008	1,7	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Klijū maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
kopā:		317	11.27	8.04	49.35	0.060	5.060	2.161		
Diena kopā:		780	29.94	28.22	98.80	0.706	5.715	7.404		

četurdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	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
Kūpināta gaļa	15	17	1.77	1.05	0.015				
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		244	7.74	11.77	25.80	0.120	0.240	3.204	
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	120	105	6.746	5.225	7.603	0.12		2.734	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
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 brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		348	11.67	15.71	39.22	0.170	6.680	6.287	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	80	9.957	1.615	6.177		1.5	0.021	1;11;3;7
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		128	10.27	2.06	16.93	0	1.500	1.221	
Diena kopā:		720	29.68	29.54	81.95	0.290	8.420	10.712	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	91	4.56	2.117	14.243	0.12	0.12	1.466	7
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133	
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				
kopā:		161	5.85	5.01	23.20	0.120	0.620	2.169	
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	100	52	3.333	1.814	5.308	0.2		1.421	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;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
Burkāni	10	3	0.1	0.02	0.48			0.36	
Ziedkāposti	10	2	0.25	0.03	0.23			0.29	
Vārītas bietes	10	4	0.15	0.01	0.84			0.25	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
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
kopā:		435	17.74	17.66	46.12	0.624	0.150	4.933	
Launags									
Jogurts ar musli	100	133	4.582	3.972	19.688		4.	1.512	1,7
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		168	4.80	4.41	26.54	0	4.000	2.712	
Diena kopā:		763	28.39	27.07	95.85	0.744	4.770	9.814	