


Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122	0,15	0,75	0,336	7,
Ievārījums	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		229	6,96	6,82	35,34	0,150	0,750	1,206	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		477	20,04	21,28	50,70	0,490	0,600	6,693	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;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,
kopā:		186	6,39	7,52	23,05	0,150	1,500	1,242	
Diena kopā:		892	33,40	35,62	109,10	0,790	2,850	9,141	
otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		270	9,22	12,02	30,25	0,150	0,300	3,848	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Biešu - burkānu salāti	60	27	0,81	0,678	4,392	0,12	0,06	1,698	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		472	13,94	17,89	57,36	1,680	0,060	7,631	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	146	14,422	2,011	17,307		10,4	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		216	15,04	2,36	33,61	0	10,400	3,333	
Diena kopā:		957	38,21	32,27	121,21	1,830	10,760	14,812	
trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		237	9,57	6,97	34,08	0,150	0,150	2,315	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kurzemes stroganovs	80	145	7,797	11,608	2,437	0,32		0,177	1;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	

3-6

Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		448	16,30	23,35	41,71	1,040	0,300	7,788	

Launags									
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		281	9,17	14,76	27,04	0	0	5,040	
Diena kopā:		966	35,04	45,08	102,83	1,190	0,450	15,143	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		167	15,31	6,48	11,55	0	0	0,770	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	150	175	6,208	6,456	22,599	0,525		5,752	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0,745	1,483	1,522	0,002	0,075	0,726	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,377	9,99	13,569		3,	0,805	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		502	11,42	18,36	71,61	0,527	8,075	9,376	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	60	50	0,702	0,143	11,284		2,5	0,284	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		234	8,30	4,34	40,28	0	2,500	2,084	
Diena kopā:		904	35,03	29,18	123,45	0,527	10,575	12,230	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		198	7,31	7,14	27,04	0,150	0,150	2,421	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		501	18,99	23,11	53,46	1,200	0	5,522	

Launags									
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	112	4,512	2,466	17,583		6,	0,624	7,
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2	
kopā:		285	7,42	7,08	47,00	0	6,000	0,824	
Diena kopā:		983	33,72	37,32	127,50	1,350	6,150	8,767	