



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 10.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		192	7.24	5.23	28.93	0.150	0.150	0.889		

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.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7.911	11.871	2.619	0.241		0.738	1.	
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916		
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:		474	15.87	22.10	52.10	1.021	0.060	7.150		

Launags										
Ķepi kartupeļi	100	166	2.994	7.153	22.029	0.1		3.118		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		327	8.53	17.89	32.31	0.100	0	4.018		
Diena kopā:		993	31.65	45.22	113.33	1.271	0.210	12.057		

	otrdiena, 11.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.	
Ievārijums	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.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		227	6.96	7.50	33.31	0.150	0.750	1.454		

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.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9	
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75		
Eļļas citrona mērcē	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		536	17.10	25.65	53.09	0.664	0.200	8.159		

Launags										
Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1;11;3;7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		198	16.55	2.93	26.19	0	2.400	3.333		
Diena kopā:		960	40.61	36.07	112.59	0.814	3.350	12.946		

	trešdiena, 12.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7	
Ievārijums	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	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		239	8.07	8.36	33.37	0.150	0.150	2.115		

Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	80	91	2.909	6.109	6.078	0.408		2.022	1;7	



Vāriti risi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				
kopā:		381	9.85	12.23	57.50	0.738	0.570	6.629	1.

Launags									
Ievārijuma uzpūtenis	60	52	0.764	0.087	12.548		3.	0.006	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		241	9.63	8.79	31.23	0	3.000	1.166	
Diena kopā:		860	27.55	29.38	122.10	0.888	3.720	9.910	

ceturtdiena, 13.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Risu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133		
Saldskābmaize	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	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		221	6.09	5.92	35.23	0.150	1.250	1.548		
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3	
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	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 kiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Udens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
kopā:		422	20.68	15.39	49.26	0.290	6.800	5.805		

Launags									
Banānu pankūka	80	203	4.511	11.58	20.115	0.16		0.65	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Aboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		278	5.09	14.22	31.79	0.160	0	2.650	
Diena kopā:		921	31.86	35.53	116.28	0.600	8.050	10.003	

piektdiena, 14.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	80	119	8.227	8.28	2.023	0.08		0.021	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	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		206	9.66	12.68	12.21	0.080	0	1.021		
Pusdienas										
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	150	61	4.896	1.529	6.78	0.172		2.053	1;3;4;7;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar cūkgalu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779		
Kīnas kāposti	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15		
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
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.	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		470	18.96	18.75	55.66	0.847	0.275	6.294		

Launags									
Piena zupa ar griekiem	150	101	4.485	2.34	15.615	0.15	0.15	0.48	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.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		252	7.12	8.05	37.66	0.150	0.150	4.640	
Diena kopā:		928	35.73	39.48	105.52	1.077	0.425	11.955	