



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>223</b>	<b>8.05</b>	<b>6.70</b>	<b>33.28</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.115</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468		
Maltas cūkgālas mērce	60	96	6.894	6.053	3.491	0.24		0.327	1;7	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.	
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.	
<b>kopā:</b>		<b>413</b>	<b>17.62</b>	<b>15.11</b>	<b>50.94</b>	<b>1.080</b>	<b>0</b>	<b>6.070</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>359</b>	<b>3.83</b>	<b>9.15</b>	<b>57.56</b>	<b>0.640</b>	<b>0</b>	<b>5.377</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>996</b>	<b>29.51</b>	<b>30.97</b>	<b>141.77</b>	<b>1.870</b>	<b>0.150</b>	<b>13.562</b>		
<b>otrdiena, 18.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096					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.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>186</b>	<b>16.13</b>	<b>7.43</b>	<b>13.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.935</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu sakņu sautējums	170	105	4.345	2.164	16.697	0.17		6.119		
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5		
Kālis	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2.377	9.99	13.569		3.44	0.805	1;7	
Zemēņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>381</b>	<b>9.91</b>	<b>13.84</b>	<b>52.70</b>	<b>0.170</b>	<b>7.440</b>	<b>10.636</b>		
<b>Launags</b>										
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>		<b>360</b>	<b>12.74</b>	<b>12.28</b>	<b>50.50</b>	<b>0</b>	<b>0.500</b>	<b>0.047</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>927</b>	<b>38.78</b>	<b>33.55</b>	<b>116.20</b>	<b>0.170</b>	<b>7.940</b>	<b>11.618</b>		
<b>trešdiena, 19.marts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7	
levārijums	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					
<b>kopā:</b>		<b>207</b>	<b>7.26</b>	<b>6.88</b>	<b>29.01</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.889</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2		0.022		
Vārīti risi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7.	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					



Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>483</b>	<b>27.12</b>	<b>18.27</b>	<b>51.95</b>	<b>0.633</b>	<b>0.150</b>	<b>4.770</b>	
<b>Launags</b>									
Plātsmaize ar rabarberiem	60	179	3.235	7.235	24.744	0.108	8.484	0.695	1;3;7
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
<b>kopā:</b>		<b>268</b>	<b>4.46</b>	<b>7.47</b>	<b>44.75</b>	<b>0.108</b>	<b>8.484</b>	<b>2.495</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>958</b>	<b>38.83</b>	<b>32.63</b>	<b>125.72</b>	<b>0.891</b>	<b>8.784</b>	<b>8.154</b>	

ceturtdiena, 20.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Vāritas olas	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Skābā krējuma kiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011		7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9		1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66					7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>222</b>	<b>9.84</b>	<b>14.44</b>	<b>12.17</b>	<b>0.030</b>	<b>0.030</b>	<b>1.111</b>		
<b>Pusdiēnas</b>										
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Viltotais zakis	60	124	8.743	8.222	3.692	0.06		0.314		1;3;7
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52		7.
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Paprika tīrta sagriezta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36		
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04					1.
<b>kopā:</b>		<b>417</b>	<b>16.83</b>	<b>19.45</b>	<b>42.43</b>	<b>0.335</b>	<b>0.400</b>	<b>8.116</b>		
<b>Launags</b>										
Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001		7.
Ogu kiselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.	1.192		
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>276</b>	<b>8.46</b>	<b>7.16</b>	<b>43.49</b>	<b>0</b>	<b>6.300</b>	<b>4.493</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>915</b>	<b>35.13</b>	<b>41.05</b>	<b>98.08</b>	<b>0.365</b>	<b>6.730</b>	<b>13.720</b>		

piektdiena, 21.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88		1;7
Ievārījums	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	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>229</b>	<b>7.17</b>	<b>7.12</b>	<b>33.39</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.780</b>		
<b>Pusdiēnas</b>										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150	268	13.042	17.56	14.689	0.15		0.901		1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04					1.
<b>kopā:</b>		<b>493</b>	<b>22.11</b>	<b>25.75</b>	<b>43.19</b>	<b>0.810</b>	<b>0.300</b>	<b>8.333</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar risiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136		7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57		1.
Šokolādes sviests maizītēm	5	32	0.17	3.071	0.984			0.228		7.
<b>kopā:</b>		<b>161</b>	<b>5.36</b>	<b>5.54</b>	<b>22.49</b>	<b>0.150</b>	<b>1.500</b>	<b>0.934</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>883</b>	<b>34.65</b>	<b>38.41</b>	<b>99.07</b>	<b>1.110</b>	<b>2.100</b>	<b>13.047</b>		