



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
ļevārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>238</b>	<b>10.05</b>	<b>8.04</b>	<b>31.31</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.085</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3.312	1.909	7.476	0.15		0.865	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgāļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>425</b>	<b>16.20</b>	<b>16.13</b>	<b>53.13</b>	<b>0.403</b>	<b>0.700</b>	<b>5.620</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kartupeļu un gaļas sacepums	100	114	3.529	5.05	13.29	0.194		1.978	7;9
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>239</b>	<b>5.15</b>	<b>8.42</b>	<b>34.44</b>	<b>0.194</b>	<b>0</b>	<b>4.878</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>902</b>	<b>31.41</b>	<b>32.59</b>	<b>118.88</b>	<b>0.747</b>	<b>0.850</b>	<b>12.583</b>	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7
ļevārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>213</b>	<b>6.97</b>	<b>5.90</b>	<b>33.23</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>1.454</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgāļas šņicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05		0.394	1;11;3;7
Vāriti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Baltie redisi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Kāposti	15	4	0.21	0.03	0.63			0.45	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	118	4.5	2.46	18.998		7.5	0.6	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>447</b>	<b>16.81</b>	<b>19.16</b>	<b>50.80</b>	<b>0.335</b>	<b>7.750</b>	<b>5.427</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Piena zupa ar risiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
<b>kopā:</b>		<b>226</b>	<b>10.26</b>	<b>10.19</b>	<b>23.53</b>	<b>0.150</b>	<b>1.500</b>	<b>1.036</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>887</b>	<b>34.05</b>	<b>35.26</b>	<b>107.55</b>	<b>0.635</b>	<b>10.000</b>	<b>7.917</b>	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;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	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>205</b>	<b>6.69</b>	<b>6.76</b>	<b>28.73</b>	<b>0.150</b>	<b>0.650</b>	<b>1.052</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un risiem	150	140	9.361	7.552	8.426	0.165		2.913	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7



Ūdens ar apelsiniem	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>404</b>	<b>19.29</b>	<b>22.34</b>	<b>30.67</b>	<b>0.615</b>	<b>0.150</b>	<b>6.323</b>	
<b>Launags</b>									
Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>257</b>	<b>8.23</b>	<b>7.50</b>	<b>37.77</b>	<b>0</b>	<b>5.300</b>	<b>2.994</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>865</b>	<b>34.20</b>	<b>36.59</b>	<b>97.16</b>	<b>0.765</b>	<b>6.100</b>	<b>10.369</b>	

četurdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	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
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>9.38</b>	<b>16.80</b>	<b>10.88</b>	<b>0.030</b>	<b>0.030</b>	<b>0.871</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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
Dārzenu kotlete	50	123	3.686	6.966	11.058	0.522		1.092	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Kīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2	
Kālis	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
<b>kopā:</b>		<b>524</b>	<b>8.98</b>	<b>16.04</b>	<b>77.87</b>	<b>1.192</b>	<b>0.490</b>	<b>8.182</b>	

<b>Launags</b>									
Ievārijuma uzpūtenis	40	34	0.51	0.058	8.366		2.	0.004	1
Piens	200	96	6.4	4.	9				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>184</b>	<b>7.21</b>	<b>4.66</b>	<b>28.77</b>	<b>0</b>	<b>2.000</b>	<b>2.004</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>943</b>	<b>25.57</b>	<b>37.49</b>	<b>117.51</b>	<b>1.222</b>	<b>2.520</b>	<b>11.057</b>	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.339	0.15	0.3	2.688	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
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>263</b>	<b>8.09</b>	<b>18.86</b>	<b>30.39</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.588</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
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>420</b>	<b>17.23</b>	<b>13.62</b>	<b>55.59</b>	<b>0.960</b>	<b>1.050</b>	<b>7.569</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9			0.72	
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	3	0.047	0.092	0.014				
<b>kopā:</b>		<b>183</b>	<b>9.60</b>	<b>6.34</b>	<b>21.16</b>	<b>0</b>	<b>2.500</b>	<b>1.290</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>865</b>	<b>34.91</b>	<b>38.82</b>	<b>107.14</b>	<b>1.110</b>	<b>3.850</b>	<b>12.447</b>	