



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

	pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7	
Ievārījums	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	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		169	6.18	4.77	25.37	0.120	0.120	0.885		

kopā:			169	6.18	4.77	25.37	0.120	0.120	0.885	
Pusdienas										
Skābeņu zupa	100	51	1.548	2.63	5.273	0.4		1.419	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.211		0.645	1.	
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596		
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:			376	12.98	18.36	39.10	0.741	0.050	5.605	

kopā:			376	12.98	18.36	39.10	0.741	0.050	5.605	
Launags										
Cepti kartupeli	80	133	2.395	5.722	17.623	0.08		2.495		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9		1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495					7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:			220	4.88	9.62	27.86	0.080	0	3.395	
Diena kopā:			766	24.04	32.75	92.33	0.941	0.170	9.885	

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	7.	
Ievārījums	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	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		199	5.83	6.89	29.01	0.120	0.600	1.277		

kopā:		199	5.83	6.89	29.01	0.120	0.600	1.277	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3.605	3.783	2.642	0.1		1.372	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	264	7.15	11.968	27.685	0.408		2.235	1,9
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		385	11.65	20.46	34.24	0.512	0.200	5.447	

kopā:			385	11.65	20.46	34.24	0.512	0.200	5.447	
Launags										
Biezpiena sacepums	60	96	11.949	1.938	7.412		1.8	0.025	1;11;3;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:			149	12.42	2.19	20.00	0	1.800	2.335	
Diena kopā:			734	29.90	29.54	83.25	0.632	2.600	9.059	

	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra		120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	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				
kopā:			210	6.73	7.55	29.44	0.120	0.120	1.872	

kopa:		210	6.73	7.55	29.44	0.120	0.120	1.872	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	120	40	1.011	1.328	5.917	0.12	0.36	1.774	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē	60	68	2.182	4.582	4.559	0.306		1.516	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	



Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				
kopā:		325	8.41	10.32	49.29	0.586	0.480	1.1	1.
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	40	34	0.51	0.058	8.366		2.	0.004	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.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		223	9.38	8.75	27.05	0	2.000	1.164	
Diena kopā:		758	24.51	26.63	105.78	0.706	2.600	8.624	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	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	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		192	5.18	5.29	30.45	0.120	1.100	1.485	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	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	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		405	20.13	15.20	46.01	0.270	6.800	5.341	
Launags									
Banānu pankūka	50	127	2.82	7.238	12.572	0.1		0.407	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		180	3.28	9.63	19.69	0.100	0	1.607	
Diena kopā:		777	28.59	30.11	96.15	0.490	7.900	8.433	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5.142	5.175	1.264	0.05		0.013	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	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		161	6.57	9.57	11.45	0.050	0	1.013	
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadeļiem	120	49	3.917	1.223	5.424	0.138		1.642	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	120	242	9.197	9.943	28.879	0.48		1.423	
Kīnas kāposti	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0.029	2.686	0.267	0.06	0.22	0.026	
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:		388	15.56	15.26	46.49	0.678	0.220	5.161	
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	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		230	6.92	7.93	32.70	0.150	0.150	3.320	
Diena kopā:		779	29.04	32.75	90.63	0.878	0.370	9.494	