



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	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.
Zaļu 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									
Cepti kartupeļi	120	200	3.593	8.583	26.435	0.12		3.742	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		297	6.21	13.49	36.81	0.120	0	4.642	
Diena kopā:		963	29.33	40.83	117.83	1.291	0.210	12.681	

otrdiena, 8.aprīlis	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.
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.
Zaļu 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	
Jaunie 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
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu 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, 9.aprīlis	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
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.
Zaļu 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 rīsi	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	
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:		381	9.85	12.23	57.50	0.738	0.570	6.629	

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.
Zāļu 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, 10.aprīlis	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	
Zāļu 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 mājas 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 kisēlis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Ūdens 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.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu 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, 11.aprīlis	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	
Zāļu 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 cūkgaļu	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.
Ūdens 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	