


Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		197	5,63	7,00	28,31	0,120	0,120	0,916	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	110	75	2,496	4,649	5,763	0,33	1,1	1,462	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cukgaļas mērce	60	96	6,894	6,053	3,491	0,24		0,327	1;7
Vāriti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		393	14,43	16,36	46,37	0,720	1,250	5,491	

Launags									
Biezpiena masa	60	77	9,358	2,044	5,176		3,		7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	70	38	0,35	0,21	8,68			2,31	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		130	9,82	2,30	17,76	0	3,000	2,310	
Dienā kopā:		720	29,88	25,65	92,44	0,840	4,370	8,717	

otrdienā, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2	0,05	0,013	3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	10	34	2,48	2,68					7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		191	9,82	11,65	10,85	0,200	0,050	1,173	

Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	120	78	1,395	5,256	6,147	0,48		2,42	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6,375	7,12	1,755	0,24		0,342	7,
Vāriti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		340	11,60	14,62	40,25	0,880	0,250	4,122	

Launags									
Smalkmaizīte	35	90	1,685	2,864	14,003	0,168	2,982	0,423	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Plūmes	70	34	0,42	0,14	7,14			1,12	
kopā:		219	8,51	7,00	30,14	0,168	2,982	1,543	
Dienā kopā:		751	29,92	33,28	81,24	1,248	3,282	6,838	

trešdienā, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		188	6,14	6,50	26,82	0,120	0,120	2,341	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	100	87	4,544	4,348	7,443	0,1		0,628	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7
Vāriti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Baltie redisi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	

Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Udens ar ogām	120	2	0,048	0,024	0,33				
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
kopā:		389	20,01	19,16	33,06	0,260	0	4,715	

Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	40	125	2,204	7,216	12,662			0,78	1;10;3;7
Banāni	60	53	0,72	0,12	12,			1,08	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		179	2,94	7,37	24,67	0	0	1,860	
Diena kopā:		755	29,08	33,03	84,54	0,380	0,120	8,916	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,1	0,1	0,81	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		205	6,68	8,10	26,64	0,100	0,100	1,670	

Pusdienas									
Pasta ar spinātiem un sieru	100	185	6,869	8,562	19,987	0,1		1,292	1;3;7;9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Rupjmaizes krēms	40	102	1,603	7,263	7,52		3,2	0,32	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Udens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		420	10,11	20,08	48,93	0,100	7,200	3,806	

Launags									
Biezpiena sacepums	60	91	11,949	1,938	6,215		0,6	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0,3	0,18	7,44			1,98	
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		139	12,37	2,16	17,56	0	0,600	2,005	
Diena kopā:		764	29,16	30,34	93,13	0,200	7,900	7,481	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	120	112	5,376	2,554	16,272	0,12	0,24	2,15	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	120	1	0,016	0,031	0,005				
kopā:		205	7,34	7,13	27,49	0,120	0,240	3,020	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	63	4,116	3,307	4,213	0,48		1,174	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Boloņas mērce ar cukgaļu	70	101	5,88	7,323	2,85	0,21		0,606	
Vārīti risi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Udens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		351	14,57	14,53	40,17	0,820	0,100	3,864	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1;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,
kopā:		186	6,39	7,52	23,05	0,150	1,500	1,242	
Diena kopā:		742	28,31	29,18	90,71	1,090	1,840	8,126	