



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra		250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1;7
ļavārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
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		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			297	10.89	8.45	44.78	0.250	0.250	0.901	

Pusdienas										
Skābeņu zupa		200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem tomātu mērcē		100	186	9.889	14.839	3.274	0.302		0.922	1.
Vāriti griķi		200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci		80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu		200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:			749	27.41	33.26	84.57	1.382	0.080	9.526	

Launags										
Cepti kartupeļi		200	333	5.988	14.305	44.058	0.2		6.237	
Krējums skābs		20	40	0.52	4.	0.54				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		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			451	8.87	21.23	54.70	0.200	0	7.137	
Diena kopā:			1497	47.17	62.94	184.05	1.832	0.330	17.564	

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra		250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
ļavārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Baltmaize		15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			331	10.82	9.52	51.52	0.250	1.250	2.042	

Pusdienas										
Vistas galas zupa ar dārzeņiem		200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem		200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Vāritas bietes		20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
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		7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Ūdens ar apelsīniem		200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize		60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:			817	25.55	36.80	86.96	0.887	0.350	12.163	

Launags										
Biezpiena sacepums		120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
ļavārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			221	24.12	3.95	22.63	0	3.600	0.050	
Diena kopā:			1368	60.50	50.27	161.11	1.137	5.200	14.255	

	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra		250	233	11.088	6.625	32.737	0.25	0.25	2.025	1;7
ļavārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			346	12.60	11.02	50.37	0.250	0.250	2.925	

Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem		200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē		120	137	4.364	9.163	9.118	0.612		3.033	1;7
Vāriti rīsi		230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	



Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		752	23.17	23.28	112.30	1.142	0.800	10.480	

Launags

Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	6.95	6.86	35.10	0	5.000	1.170	
Diena kopā:		1326	42.73	41.17	197.77	1.392	6.050	14.575	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Risu putra	250	238	7.55	5.225	39.785	0.25	1.25	0.525	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		333	9.00	9.67	51.81	0.250	2.250	1.691	

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		742	31.13	27.60	89.88	0.510	8.700	10.763	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		423	9.01	25.76	38.26	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1498	49.13	63.02	179.95	1.060	10.950	13.674	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	120	178	12.341	12.421	3.034	0.12		0.032	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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		265	13.78	16.84	13.22	0.120	0	1.032	

Pusdienas

Frikadēlu zupa	200	135	6.071	7.138	11.373	0.23		3.275	1;3;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.628	19.057	55.351	0.92		2.728	
Kīnas kāposti	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Zaļumu un eļļas mērce	8	50	0.058	5.371	0.533	0.12	0.44	0.052	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		789	28.43	34.34	90.42	1.270	0.440	9.785	

Launags

Piena zupa ar griekiem	250	168	7.475	3.9	26.025	0.25	0.25	0.8	7.
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
kopā:		342	11.92	12.28	45.69	0.250	0.250	2.720	
Diena kopā:		1397	54.12	63.45	149.33	1.640	0.690	13.537	