



1.-4.klase

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

	pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra		200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
levārijums		10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize		20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Krēmsiers		20	40	1,44	3,56	0,66				7
Zāļu tēja		200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:			299	12,89	9,53	40,23	0,200	0,200	2,780	

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm		150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865	
Krējums skābs		10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas gulašs		80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	1;7
Vārti griķi		150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Ūdens ar brūklenēm		200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Āboli		100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Rudzu maize		40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:			622	21,60	21,71	83,46	0,464	0,800	9,448	

Launags										
Kartupeļu un gaļas sacepums		150	171	5,294	7,575	19,935	0,291		2,968	7;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		200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:			258	6,65	12,02	29,77	0,291	0	3,868	
Diena kopā:			1179	41,14	43,26	153,46	0,955	1,000	16,056	

	otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Ābolu pankūka		150	376	10,223	20,006	38,122	0,3	4,8	0,46	1;3;7
levārijums		20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja		200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:			407	10,49	20,15	45,94	0,300	4,800	0,460	

Pusdienas										
Maltas cūkgaļas šniecele		70	194	10,748	12,762	9,135	0,07		0,552	1;11;3;7
Vārti kartupeļi		150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar baziliku		50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7
Baltie redīsi		20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Sarkanie kāposti		15	4	0,21	0,03	0,63			0,45	
Īurkāni		20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
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		200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize		40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:			639	24,20	24,10	78,82	0,425	7,750	8,195	

Launags										
Piena zupa ar rīsiem		200	120	5,364	2,878	18,397	0,2	2,	0,182	7
Saldskābmaize		20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests		5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers		20	68	4,96	5,36					7
kopā:			271	11,61	12,56	28,22	0,200	2,000	1,082	
Diena kopā:			1317	46,29	56,81	152,98	0,925	14,550	9,737	

	trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra		200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;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	4	0,062	0,122	0,019				

Pusdienas kopā: 249 8,54 7,59 35,77 0,200 1,200 1,191

	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrīvi as	Alerģēni
Soļanka	150	156	6,966	11,189	6,804	0,15	0,15		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				
Kāpostu sautējums ar maītu cūkgāļu un rīsiem	170	158	10,609	8,559	9,549	0,187			
Bišu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3			
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				
Rudz maize	60	155	5,16	0,84	30,12				
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4				
kopā:		580	24,30	24,51	63,48	0,637	0,150	10,971	

	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrīvi as	Alerģēni
Citronu biezpienkrems	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001	
Ogu ķiseļi	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				
kopā:		281	9,14	11,37	34,30	0	5,300	1,564	
Diena kopā:		1110	41,98	43,47	133,54	0,837	6,650	13,726	

Brokastis ceturtā dienā, 12.decembrī

	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrīvi as	Alerģēni
Vārtas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				
Skāba krējuma ķīpoku merce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011	
Sēķu maize	40	119	4,2	2,56	18,84			1,72	
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		318	11,52	20,58	20,44	0,030	0,030	1,731	

	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrīvi as	Alerģēni
Bišu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1,10;11,3;7
Vārta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,56		2,38	
Sarkanā merce	40	27	0,477	1,242	3,491	0,04	0,04	0,345	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Kīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Kāļi	15	2	0,225	0,03	0,33			0,15	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				
Rudz maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				
kopā:		248	9,74	8,77	33,32	0	3,500	1,167	
Diena kopā:		1274	38,08	52,79	152,18	1,511	4,020	11,828	

Lauņags piektdienā, 13.decembrī

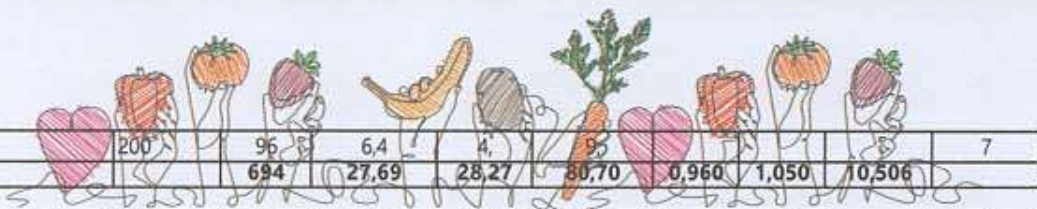
	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrīvi as	Alerģēni
Cetur granču pārsu putra	200	186	8,96	13,76	27,119	0,2	0,4	3,584	1,7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		310	10,34	22,33	37,18	0,200	0,400	4,484	

Brokastis piektdienā, 13.decembrī

	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogihidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrīvi as	Alerģēni
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10,114	8,36	35,752	0,6		1,779	
Burkānu salāti ar sēķiņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Rudz maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				



Fristar



Piens	200	96	6,4	4	8	0,960	1,050	10,506	7
kopā:		694	27,69	28,27	80,70				
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10,918	2,384	6,039		3,5		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
Zāju tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		209	12,73	7,05	22,89	0	3,500	1,290	
Diena kopā:		1214	50,77	57,65	140,76	1,160	4,950	16,280	

