

Nedēļas ēdienkarte

Grupa



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

| pirmdiena, 9.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| | | | elas | Tauki | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Auzu pārslu putra | 250 | 233 | 11,088 | 6,625 | 32,737 | 0,25 | 0,25 | 2,025 | 1,7 |
| Ievārījums | 20 | 28 | 0,2 | 0,02 | 7,8 | | | | |
| 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: | | 360 | 15,21 | 10,87 | 50,68 | 0,250 | 0,250 | 3,185 | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 200 | 81 | 4,415 | 2,546 | 9,969 | 0,2 | | 1,154 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| Cūkgaļas gulašs | 90 | 184 | 10,584 | 13,992 | 4,058 | 0,094 | | 0,222 | 1,7 |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,2 | | 2,112 | |
| 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: | | 718 | 25,12 | 24,16 | 98,38 | 0,574 | 0,800 | 10,289 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 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 | |
| Dienā kopā: | | 1335 | 46,97 | 47,05 | 178,83 | 1,115 | 1,050 | 17,342 | |

| otrdiena, 10.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| | | | elas | Tauki | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Ābolu pankūka | 150 | 376 | 10,223 | 20,006 | 38,122 | 0,3 | 4,8 | 0,46 | 1;3;7 |
| Ievārījums | 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 šnicele | 70 | 194 | 10,748 | 12,762 | 9,135 | 0,07 | | 0,552 | 1;11;3;7 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4,24 | 0,212 | 31,376 | 0,2 | | 4,452 | |
| Piena mērce ar baziliku | 50 | 56 | 1,622 | 3,508 | 4,474 | 0,2 | | 0,013 | 7 |
| Baltie redīsi | 25 | 4 | 0,275 | 0,025 | 0,525 | | | 0,4 | |
| Sarkanie kāposti | 20 | 5 | 0,28 | 0,04 | 0,84 | | | 0,6 | |
| Burkāni | 25 | 6 | 0,25 | 0,05 | 1,2 | | | 0,9 | |
| Eļļas citrona mērce | 10 | 82 | 0,01 | 9,007 | 0,544 | 0,01 | 0,5 | 0,003 | |
| 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: | | 720 | 25,44 | 28,68 | 87,49 | 0,480 | 8,000 | 9,720 | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---|
| Launags | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar rīsiem | 250 | 150 | 6,705 | 3,598 | 22,996 | 0,25 | 2,5 | 0,228 | 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: | | 301 | 12,96 | 13,28 | 32,82 | 0,250 | 2,500 | 1,128 | |
| Dienā kopā: | | 1429 | 48,88 | 62,12 | 166,25 | 1,030 | 15,300 | 11,308 | |

| trešdiena, 11.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------|----------|------|------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
| | | | elas | Tauki | | | | | |
| Brokastis | | | | | | | | | |
| Mannā putra | 250 | 189 | 8,819 | 3,844 | 29,656 | 0,25 | 0,25 | 0,031 | 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 | kopa: | 287 | 10,30 | 8,36 | 41,70 | 0,250 | 1,250 | 1,197 |
|------------------|--------------|-----|-------|------|-------|-------|-------|-------|

| | | | | | | | | |
|--------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| 200 | 208 | 9,289 | 14,918 | 9,073 | 0,2 | 0,2 | 1,151 | 1 |
| 1 | 208 | 9,289 | 14,918 | 9,073 | 0,2 | 0,2 | 1,151 | 1 |
| 200 | 207 | 6,88 | 1,12 | 40,16 | | | 4,4 | 1 |
| 200 | 4 | 0,1 | 0,02 | 0,83 | | | 0,24 | 7 |
| 100 | 72 | 1,721 | 3,839 | 7,73 | 0,5 | | 2,111 | 7 |
| 200 | 186 | 12,481 | 10,069 | 11,234 | 0,22 | | 3,883 | 7 |
| 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| 200 | 102 | 7,559 | 6,704 | 2,708 | 0,3 | | 0,001 | 7 |
| 100 | 99 | 0,32 | 0,102 | 23,644 | 5, | | 0,993 | 7 |
| 200 | 4 | 0,062 | 0,122 | 0,019 | | | | 7 |
| 15 | 39 | 1,17 | 0,315 | 7,71 | | | 0,57 | 1 |
| 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7 |
| kopa: | Diena kopa: | 1318 | 50,47 | 52,29 | 156,69 | 1,170 | 6,750 | 16,546 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|----------|-----------|------|-------|------------|------|--------|----------|
| Brokastis | | | | | | | | |
| ceturdiena, 12.decembri | | | | | | | | |
| Svars, g | Kcal | Olbatumvi | elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Skābviel |
| as | Alerģeni | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 50 | 78 | 6,45 | 5,6 | 0,35 | | | | 3 |
| 30 | 58 | 0,757 | 5,702 | 0,874 | 0,03 | 0,03 | 0,011 | 7 |
| 40 | 119 | 4,2 | 2,56 | 18,84 | | | 1,72 | 1,11 |
| 8 | 60 | 0,048 | 6,6 | 0,352 | | | | 7 |
| kopa: | Diena kopa: | 318 | 11,52 | 20,58 | 20,44 | 0,030 | 0,030 | 1,731 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------------|
| Pusdienas | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | | | | | | | | |
| 200 | 67 | 1,684 | 2,213 | 9,861 | 0,2 | 0,6 | 2,956 | 9 |
| 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| 70 | 172 | 5,161 | 9,753 | 15,482 | 0,731 | | 1,528 | 1;10;11;3;7 |
| 170 | 338 | 0,952 | 5,27 | 61,2 | 0,68 | | 2,89 | 1 |
| 40 | 27 | 0,477 | 1,242 | 3,491 | 0,04 | 0,04 | 0,345 | 9 |
| 25 | 6 | 0,25 | 0,05 | 1,2 | | | 0,9 | |
| 25 | 3 | 0,375 | 0,05 | 0,55 | | | 0,25 | |
| 20 | 3 | 0,3 | 0,04 | 0,44 | | | 0,2 | |
| 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | | | 2,2 | 7 |
| 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 1 |
| 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7 |
| 20 | 55 | 2,42 | 0,54 | 9,46 | | | 1,16 | 1 |
| 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7 |
| kopa: | Diena kopa: | 1451 | 41,23 | 56,62 | 182,49 | 1,681 | 5,670 | 14,460 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|-------|-------|--------|-------|----|-------|-------|
| Launags | | | | | | | | |
| Ievārtējuma uzputenis | | | | | | | | |
| 100 | 86 | 1,274 | 0,145 | 20,914 | | 5, | 0,01 | 1 |
| 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7 |
| 20 | 55 | 2,42 | 0,54 | 9,46 | | | 1,16 | 1 |
| 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7 |
| kopa: | Diena kopa: | 274 | 10,12 | 8,81 | 39,59 | 0 | 5,000 | 1,170 |

| | | | | | | | | |
|------------------|----------|-----------|------|-------|------------|------|--------|----------|
| Brokastis | | | | | | | | |
| 13.decembri | | | | | | | | |
| Svars, g | Kcal | Olbatumvi | elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Skābviel |
| as | Alerģeni | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|--------------------|------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 250 | 232 | 11,2 | 17,2 | 33,899 | 0,25 | 0,5 | 4,48 | 1;7 |
| 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7 |
| 20 | 46 | 1,26 | 0,2 | 9,6 | | | 0,9 | 1 |
| 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7 |
| kopa: | Diena kopa: | 357 | 12,58 | 25,77 | 43,96 | 0,250 | 0,500 | 5,380 |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|--------|--------|--------|------|-----|-------|---|
| 200 | 143 | 7,734 | 5,778 | 14,942 | 0,2 | | 5,435 | 9 |
| 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| 200 | 348 | 13,485 | 11,146 | 47,669 | 0,8 | | 2,372 | |
| 80 | 117 | 1,839 | 10,237 | 4,652 | 0,24 | 1,2 | 2,801 | |
| 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | | | 2,2 | 1 |
| 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |



Fristar
kopā:



| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---|
| Piens | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 95 | | | | 7 |
| kopā: | | 832 | 33,23 | 33,78 | 96,93 | 1,240 | 1,200 | 12,808 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Biezpiena masa | 90 | 115 | 14,037 | 3,065 | 7,764 | | 4,5 | | 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 |
| Zaļu tēja | 200 | 4 | 0,062 | 0,122 | 0,019 | | | | |
| kopā: | | 235 | 15,85 | 7,73 | 24,61 | 0 | 4,500 | 1,290 | |
| Diena kopā: | | 1424 | 61,66 | 67,28 | 165,50 | 1,490 | 6,200 | 19,478 | |

