


Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu pārslu putra	200	181	6,656	2,992	32,162	0,2	1,	0,448	7,
Ievārījums	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:		289	8,73	7,59	47,29	0,200	1,000	1,318	

Pusdienas									
Vistas gaļas 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,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		564	23,03	25,17	60,57	0,590	0,800	8,334	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	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:		216	7,82	8,23	27,52	0,200	2,000	1,370	
Diena kopā:		1068	39,57	40,99	135,38	0,990	3,800	11,022	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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:		354	11,50	17,22	37,25	0,200	0,400	4,744	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	170	343	10,09	13,546	39,061	1,088		3,064	1,
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16	0,08	2,264	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		628	21,55	24,72	72,69	1,848	0,080	8,557	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	219	21,633	3,017	25,96		15,6	0,05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		303	22,36	3,39	46,17	0	15,600	3,350	
Diena kopā:		1285	55,41	45,33	156,10	2,048	16,080	16,651	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		298	11,90	8,32	44,53	0,200	0,200	2,720	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	80	145	7,797	11,608	2,437	0,32		0,177	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725	

1-4. kl.

Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		632	25,41	28,70	66,18	1,070	0,300	9,906	

Launags									
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		281	9,18	14,77	27,04	0	0	5,040	
Diena kopā:		1211	46,48	51,80	137,75	1,270	0,500	17,666	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		189	18,79	6,98	12,33	0	0	0,770	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	233	8,278	8,608	30,133	0,7		7,669	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,994	1,977	2,029	0,002	0,1	0,969	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,565	14,985	20,353		4,5	1,207	1,7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		645	14,95	26,01	86,52	0,702	9,600	11,938	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		219	5,57	2,44	43,31	0	5,000	2,274	
Diena kopā:		1054	39,30	35,43	142,15	0,702	14,600	14,982	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārijums	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:		247	9,19	8,02	36,21	0,200	0,200	2,938	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Tomāti	25	4	0,25	0,05	0,65			0,25	
Gurķi	25	3	0,15	0,05	0,45			0,125	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		615	23,10	28,29	66,23	1,400	0	6,370	

Launags									
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6,016	3,288	23,444		8,	0,832	7,
Sagriežts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2	
kopā:		322	8,93	7,90	52,86	0	8,000	1,032	
Diena kopā:		1184	41,22	44,20	155,30	1,600	8,200	10,340	