



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	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
Cūkgālas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vāriti 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									
Kartupelu 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	16.096	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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 cūkgālas šnicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Vāriti 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 redisi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Kāposti	15	4	0.21	0.03	0.63			0.45	
Burkāni	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 risiem	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, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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				
kopā:		249	8.54	7.59	35.77	0.200	1.200	1.191	

Pusdienas									
Soļanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgālu un risiem	170	158	10.609	8.559	9.549	0.187		3.301	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7
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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		580	24.30	24.51	63.48	0.637	0.150	10.971	

Launags

Citronu biezpienkrems	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
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	

četurdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		318	11.52	20.58	20.44	0.030	0.030	1.731	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzenu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Kīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2	
Kālis	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		708	16.82	23.44	98.43	1.481	0.490	8.930	

Launags

Ievārijuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
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	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četrus graudu pārslu 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				7
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:		310	10.34	22.33	37.18	0.200	0.400	4.484	

Pusdienas

Škelto 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 galu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		694	27.69	28.27	80.70	0.960	1.050	10.506	

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
Zāļu 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	