



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četrus graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		308	10.31	12.76	37.17	0.200	0.400	4.484		
Pusdienas										
Pupu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135			7.		
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		624	23.25	25.84	73.50	0.796	1.050	9.637		
Launags										
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.	
levārijums	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:		210	14.55	7.33	22.03	0	4.000	0.870		
Diena kopā:		1142	48.11	45.93	132.69	0.996	5.450	14.991		

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		573	17.09	23.24	73.30	0.450	13.200	0.068		
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	150	213	9.796	15.308	8.95	0.15	0.03	3.546	9.	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
Vaniļas pudiņš ar saldo krējumu	60	90	2.633	4.623	9.448		6.		7.	
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768		
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		582	23.47	28.44	57.26	0.154	9.230	7.980		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050		
Diena kopā:		1434	49.71	66.20	157.88	0.604	22.430	11.098		

	trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omelete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;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:		210	11.17	13.08	10.79	0.400	0.100	0.796		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar gaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135			7.		
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1;3	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188		



Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		698	27.09	28.94	80.84	1.022	0.050	9.390	

Launags

Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		254	5.72	6.22	42.83	0.100	5.100	1.875	
Diena kopā:		1162	43.98	48.24	134.46	1.522	5.250	12.061	

ceturdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		202	6.98	7.15	27.70	0.200	2.000	1.410	

Pusdienas

Boršcs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	147	9.562	10.68	2.632	0.36		0.513	7.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		546	24.19	23.96	56.74	1.250	0.650	9.811	

Launags

Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7
ļevārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		299	21.81	7.93	35.60	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		1048	52.98	39.03	120.04	1.450	13.450	11.246	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
ļevārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	9.20	8.06	43.85	0.200	0.400	4.740	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		523	19.26	22.60	59.40	0.375	0.275	8.921	

Launags

Musli	70	294	9.841	12.209	36.116		3.5	4.096	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		478	17.44	16.41	65.12	0	3.500	5.896	
Diena kopā:		1288	45.90	47.07	168.36	0.575	4.175	19.557	