



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 17.marts	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		20	28	0.2	0.02	7.8				
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:			299	10.39	9.70	43.82	0.200	0.200	2.520	

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem		150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468	
Maltas cukgaļas mērce		80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti griķi		150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu		70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7.
Ūdens ar apelsīniem		200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:			582	27.22	21.71	68.96	1.210	0	6.844	

Launags										
Vārīta pasta - makaroni		150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kausētā siera mērce		50	81	3.3	6.368	2.44	0.2		0.046	7;9
Bumbieri		100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			435	4.67	11.37	68.85	0.800	0	5.896	
Diena kopā:			1316	42.28	42.78	181.62	2.210	0.200	15.260	

	otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Biezpiens ar krējumu		100	107	17.36	2.45	3.87				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.
Gurķi		20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			290	21.75	11.70	23.43	0	0	1.820	

Pusdienas										
Dārzenu sakņu sautējums		180	111	4.601	2.292	17.68	0.18		6.479	
Vārītas bietes		20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Kālis		10	1	0.15	0.02	0.22			0.1	
Burkāni		30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu		60	230	3.565	14.985	20.353		5.16	1.207	1;7
Zemeņu mērce		80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar citronu		200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:			562	17.75	22.97	69.67	0.180	9.160	11.528	

Launags										
Rauga pankūka		150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
levārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			384	9.44	12.47	58.35	0	0.750	0.070	
Diena kopā:			1235	48.94	47.14	151.45	0.180	9.910	13.418	

	trešdiena, 19.marts	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
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:			259	9.13	7.68	38.85	0.200	0.200	0.895	

Pusdienas										
Zivju zupa		150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis		50	162	15.979	10.804	0.202	0.2		0.022	
Vārīti risi		150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Piena mērce ar baziliku		40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7.



Kraukšķīgiģie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0.786	3.276	1.826	0.004	0.175	0.86	
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:		523	27.92	18.81	60.04	0.664	0.175	5.032	

Launags									
Plātsmaize ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14	1.158	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		388	6.62	12.31	61.25	0.180	14.140	2.958	
Diena kopā:		1170	43.67	38.80	160.14	1.044	14.515	8.885	

ceturdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	11.11	14.65	21.77	0.030	0.030	2.011	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Viltotais zaķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Paprika tīrta sagriezta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		528	21.10	22.42	58.54	0.375	0.400	10.270	

Launags									
Risu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.1	0.5	0.21	7.
Ogu ķīselis	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:		274	5.21	6.77	46.88	0.100	5.500	2.073	
Diena kopā:		1070	37.41	43.84	127.18	0.505	5.930	14.354	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		287	9.20	8.06	43.85	0.200	0.400	4.740	

Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150	268	13.042	17.56	14.689	0.15		0.901	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		602	25.72	26.64	63.70	0.820	0.350	10.657	

Launags									
Piena zupa ar risiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Šokolādes sviests maizītēm	5	32	0.17	3.071	0.984			0.228	7.
kopā:		191	6.70	6.26	27.09	0.200	2.000	0.980	
Diena kopā:		1080	41.62	40.96	134.64	1.220	2.750	16.377	