



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		292	9.77	9.48	42.17	0.200	1.000	2.038		
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.66	4.546	0.21	1.05	2.761	11.	
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:		620	21.29	26.52	73.53	0.970	2.550	9.133		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.	
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256		
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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		217	16.95	7.96	18.80	0	6.000	0.826		
Diena kopā:		1129	48.01	43.96	134.51	1.170	9.550	11.997		
otrdiena, 25.marts										
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	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:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938		
Pusdienas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9.437	4.469	7.847	0.15		3.572	9.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25		
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Piņš	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		575	22.27	22.86	68.11	0.155	9.250	7.517		
Launags										
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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460		
Diena kopā:		1227	41.91	50.96	150.25	0.655	14.250	10.915		
trešdiena, 26.marts										
Brokastis										
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.	
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256		
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:		281	8.04	8.83	41.39	0.200	2.000	1.546		
Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9	
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.	
Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7	



Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105				0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26				0.9	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275		0.032	
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:		682	14.18	26.54	87.44	1.930	0.275		9.690	
Launags										
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824			3.6	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					7.
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600		0.050	
Diena kopā:		1196	46.66	43.29	144.20	2.130	5.875		11.286	

ceturtdiena, 27.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				7.	
kopā:		272	11.96	12.56	27.71	0.200	2.000	1.410		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	101	4.553	5.354	8.529	0.172		2.456	1;3;7;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vistas galas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497		
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Biešu salāti ar kīplokem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
kopā:		638	25.90	21.54	82.57	0.632	0	12.222		
Launags										
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336		0.847	1;3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		269	4.60	5.98	48.01	0.336	0	2.647		
Diena kopā:		1178	42.45	40.07	158.30	1.168	2.000	16.279		

piektdiena, 28.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	
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				7.	
kopā:		297	9.03	12.17	36.27	0.200	0.400	4.740		
Pusdienas										
Zivju zupa mājas gaumē	150	126	11.714	6.101	5.881	1.2		1.407	4.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105	1.808		
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:		538	26.35	18.32	64.92	1.870	0.105	7.194		
Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471	1.	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771		
Diena kopā:		1039	40.17	33.00	141.64	2.070	15.505	15.705		