

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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									
Rīsu 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									
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pupuņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,4		4,894	1;3;7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
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:		563	17,18	19,83	78,19	0,800	1,000	13,592	
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	33,72	35,65	153,00	1,200	4,000	16,280	

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,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	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				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		685	19,74	23,86	87,63	1,360	0,080	8,043	
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:		1342	53,60	44,47	171,04	1,560	16,080	16,137	

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									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Vāriti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	

veģetāri

Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ziedkāposti	25	6	0,625	0,075	0,575			0,725	
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:		608	19,41	27,19	69,52	0,775	1,200	12,952	

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:		1187	40,49	50,28	141,09	0,975	1,400	20,712	

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	
Kinas 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 ķiselis	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,
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

Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1,41	6,213	1,101	0,04		0,027	1;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0,827	6,242	0,947	0,03	0,03	0,011	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:		528	14,70	21,34	68,10	1,160	0,030	10,566	

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,
Sagriezts 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:		1097	32,81	37,26	157,17	1,360	8,230	14,536	