



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola 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	
ļavārijums	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										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Kartupeļu - burkānu plācenītis	70	94	2.269	4.11	11.578	0.28		2.105	1;3	
Griki ar dārzeņiem	150	147	3.298	3.648	25.371	0.243		2.835		
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:		515	16.91	20.23	65.66	1.127	0	11.397		
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:		1249	31.96	41.30	178.33	2.127	0.200	19.813		

	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										
Dārzeņu 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.	
Ceptas 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	
ļavārijums	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	
ļavārijums	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										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7	
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.
Kraukšķīgie 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				
kopā:		608	23.76	24.94	71.01	0.464	0.175	5.603	1.
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:		1254	39.51	44.93	171.10	0.844	14.515	9.456	

	četurdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505					
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	3.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	7.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				1.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008			0.2		
kopā:		268	11.11	14.65	21.77	0.030	0.030	2.011		
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.	
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.28		1.592		
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:		519	13.68	21.43	65.89	0.885	1.450	11.490		

	piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis										
Risu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.1	0.5	0.21	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		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				7.	
kopā:		274	5.21	6.77	46.88	0.100	5.500	2.073		
Diena kopā:		1061	30.00	42.86	134.54	1.015	6.980	15.574		

	piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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										
Škelto 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 dārzeņiem	150	229	4.972	11.974	24.153	0.9		2.574	1;3;6;7;9	
Kīnas 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:		563	17.65	21.05	73.16	1.570	0.350	12.330		
Launags										
Piena zupa ar rīsiem	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:		1041	33.55	35.37	144.10	1.970	2.750	18.050		