



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

pirmdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	239	9.302	4.719	40.15	0.2	0.2	1.87	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		349	11.91	9.52	53.75	0.200	0.200	3.030	

Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Dārzeni siera mērcē	60	51	2.692	3.587	1.925	0.366		1.509	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		638	13.34	20.45	89.65	1.246	0.180	12.353	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		316	10.08	14.20	35.92	0	0	2.850	
Diena kopā:		1303	35.34	44.17	179.32	1.446	0.380	18.233	

otrdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	181	8.483	4.08	28.772	1.6	4.	2.444	7
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		287	11.12	8.93	40.67	1.600	5.000	3.870	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzenu kotlete	60	147	4.424	8.36	13.27	0.627		1.31	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		747	21.62	26.03	105.12	1.547	0.600	11.579	

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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		490	11.61	18.77	68.05	0	0.750	0.930	
Diena kopā:		1524	44.36	53.73	213.84	3.147	6.350	16.379	

trešdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		301	10.42	9.77	43.83	0.200	0.200	2.520	

Pusdienas									
Dārzenu risotto	150	184	3.16	8.027	25.029	1.2		2.769	9
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	



Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķiselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		511	14.00	22.47	62.49	1.295	9.095	6.253	
Launags									
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2				7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		220	8.45	8.17	28.52	0	0	0.870	
Diena kopā:		1032	32.87	40.40	134.83	1.495	9.295	9.643	

ceturdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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
kopā:		270	11.94	12.51	27.70	0.200	2.000	1.410	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		530	16.03	19.21	70.92	1.601	0	10.975	
Launags									
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		301	21.85	8.00	35.61	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		1102	49.81	39.71	134.23	1.801	12.800	12.410	

piektdiena, 14.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Sēkļu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		311	14.06	17.83	21.54	0.400	0.100	1.746	
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 dārzeniņiem	200	305	6.629	15.966	32.204	1.2		3.431	1;3;6;7;9
Kīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2	
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		500	12.97	21.94	59.94	1.350	0	9.892	
Launags									
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		245	10.15	11.75	24.98	0	5.000	1.178	
Diena kopā:		1056	37.18	51.53	106.45	1.750	5.100	12.816	