



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

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	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				
kopā:		308	10.31	12.76	37.17	0.200	0.400	4.484	

Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēti dārzeņi	75	27	1.735	0.94	2.824	0.075		2.466	
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
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		543	14.58	19.67	75.61	0.851	1.050	12.423	

Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		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:		210	14.55	7.33	22.03	0	4.000	0.870	
Diena kopā:		1061	39.43	39.75	134.81	1.051	5.450	17.777	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		573	17.09	23.24	73.30	0.450	13.200	0.068	

Pusdienas									
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155	4.62	7.441	17.057	1.6		6.078	9.
Ķīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Vanīļas pudiņš ar saldo krējumu	60	90	2.633	4.623	9.448		6.		7.
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		524	18.30	20.57	65.37	1.604	9.200	10.512	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050	
Diena kopā:		1377	44.53	58.34	165.98	2.054	22.400	13.630	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;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:		210	11.17	13.08	10.79	0.400	0.100	0.796	

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.
Burkānu kotlete	80	155	5.165	8.383	14.707	0.32	2.	2.089	1;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		640	18.68	18.56	97.93	1.472	2.050	12.674	

Launags

Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;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:		254	5.72	6.22	42.83	0.100	5.100	1.875	
Diena kopā:		1104	35.57	37.86	151.54	1.972	7.250	15.345	

	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.	
kopā:		202	6.98	7.15	27.70	0.200	2.000	1.410		

Pusdienas

Borščs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzenu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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:		617	19.36	27.33	72.02	1.671	1.100	11.306	

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				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		299	21.81	7.93	35.60	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		1119	48.14	42.41	135.32	1.871	13.900	12.741	

	piektdiena, 30.maijs	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					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
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

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 sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
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:		523	19.26	22.60	59.40	0.375	0.275	8.921	

Launags

Šokolādes pudiņš	70	101	3.566	4.637	11.263		7.	0.851	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		285	11.17	8.84	40.26	0	7.000	2.651	
Diena kopā:		1095	39.62	39.49	143.51	0.575	7.675	16.312	