



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Prošas biezputra	250	299	11.627	5.898	50.187	0.25	0.25	2.337	7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		422	14.34	10.71	67.69	0.250	0.250	3.497	

Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Cūkgalas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
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:		882	22.53	35.55	105.30	1.365	0.240	12.942	

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:		1621	46.95	60.46	208.91	1.615	0.490	19.289	

otrdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	226	10.604	5.1	35.965	2.	5.	3.055	7
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
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:		323	12.09	9.61	48.01	2.000	6.000	4.221	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
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:		796	28.47	27.75	106.65	0.650	4.800	11.448	

Launags									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		386	9.48	12.54	58.36	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		1505	50.03	49.90	213.02	2.650	11.550	15.739	

trešdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	233	11.088	6.625	32.737	0.25	0.25	2.025	1;7
Ievārijums	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:		348	12.64	11.09	50.38	0.250	0.250	2.925	

Pusdienas									
Dārzeņu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Zalumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		761	20.37	29.36	101.74	1.770	9.370	10.839	

Launags									
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2				7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		218	7.80	8.08	29.13	0	0	0.570	
Diena kopā:		1327	40.81	48.53	181.24	2.020	9.620	14.334	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	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:		300	13.36	13.21	32.17	0.250	2.500	1.538	

Pusdienas									
Skābenu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta vistas gaļa	60	148	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		710	29.54	24.24	89.44	1.300	1.200	14.449	

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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		301	21.85	8.00	35.61	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		1312	64.74	45.46	157.22	1.550	14.500	16.012	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Omlete ar šķiņķi	120	240	13.57	18.879	3.108	0.72	0.6	0.032	3;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
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		340	15.76	24.41	12.77	0.720	0.600	0.892	

Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	81	6.529	2.039	9.04	0.23		2.737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782		4.284	1;9
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				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:		748	25.11	29.72	85.21	1.012	0	10.691	

Launags									
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Šokolādes pudīnš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		246	10.79	11.84	24.36	0	5.000	1.478	
Diena kopā:		1334	51.66	65.97	122.34	1.732	5.600	13.061	