



[Handwritten signature]

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prošas biezputra	250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Šēklu 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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			351	11.75	10.49	53.23	0.250	1.250	2.332
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	136	4.538	8.452	10.479	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	90	172	10.	12.547	4.659	0.18		0.399	7;9
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1.841	7.611	5.195	0.24	1.2	3.155	11.
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:			750	25.13	32.25	89.43	1.220	3.200	10.764
Launags									
Biezpiena masa	120	154	18.716	4.087	10.352		6.		7.
Zemeņu mērcē	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			243	20.07	8.64	20.53	0	7.000	0.826
Diena kopā:			1343	56.95	51.38	163.19	1.470	11.450	13.922

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	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:			282	10.97	8.87	41.48	0.250	0.250	3.455
Pusdienas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	200	150	12.583	5.958	10.463	0.2		4.763	9.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Kīnas kāposti	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Eļļas citrona mērcē	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7
Ogu kiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:			758	28.94	29.43	91.19	0.210	9.500	10.960
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460
Diena kopā:			1445	50.36	58.37	178.60	0.760	14.550	14.875

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Risu putra	250	238	7.55	5.225	39.785	0.25	1.25	0.525	7.
Zemeņu mērcē	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:			328	9.55	9.87	49.35	0.250	2.250	1.651
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	164	5.762	11.085	9.926	0.4		3.648	7;9
Dārzeņu kotlete	80	196	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1.
Piena mērcē	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7



Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105				0.08	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68				1.2	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55		0.065	
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:		915	18.58	35.62	117.81	2.370	0.550		13.294	
Launags										
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6		0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					7.
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600		0.050	
Diena kopā:		1477	52.57	53.42	182.53	2.620	6.400		14.995	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		301	13.38	13.26	32.18	0.250	2.500	1.538	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	135	6.071	7.138	11.373	0.23		3.275	1;3;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		805	32.45	26.26	106.17	0.840	0	15.876	
Launags									
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336		0.847	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		269	4.60	5.98	48.01	0.336	0	2.647	
Diena kopā:		1375	50.43	45.50	186.36	1.426	2.500	20.061	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22			0.9	1.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		340	10.95	13.08	42.82	0.250	0.500	5.700	
Pusdienas									
Zivju zupa mājas gaumē	200	167	15.619	8.135	7.841	1.6		1.876	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1.012	2.559	3.141	0.08	0.12	2.066	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		734	35.61	24.74	89.36	2.480	0.120	9.614	
Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771	
Diena kopā:		1279	51.34	40.34	172.64	2.730	15.620	19.085	