

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 27.novembris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.3394	0.0001	0.0003	2.688	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		316.884	9.82	19.072	41.991	0.	0.002	4.488	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1.3419	4.6813	6.8595	0.0001	0	2.4237	9
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	90	180	8.6118	12.1104	9.1145	0.0001	0	0.4756	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		474.615	15.115	19.444	58.493	0.	0.001	6.994	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	0.0025	1.3275	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		192.164	11.23	6.11	22.064	0	0.003	2.468	
Otrdiena, 28.novembris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5.1165	2.538	16.0929	0.0002	0.0018	0.459	1;3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		239.774	8.549	10.785	26.772	0.	0.002	1.359	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbu sautējums ar cūkgāļu	180	207	10.2452	6.6856	26.4046	0.0005	0	3.0422	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
Kopā:		371.197	13.698	15.042	44.851	0.001	0.005	8.263	
Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Kefīrs ar ogām	150	86	4.0612	2.6078	11.3415	0	0.0045	0.8715	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		335.068	6.901	11.558	49.742	0	0.005	1.572	
Trešdiena, 29.novembris									
Brokastis									
Omlete	80	103	7.7984	6.842	1.8628	0.0003	0.0001	0.0212	3;7
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0.4579	0.0996	1.7404	0	0	1.1601	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		221.007	10.906	12.449	15.255	0.	0.002	2.041	
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.2201	11.4194	1.4483	0.0001	0	0.1088	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0004	0	1.4777	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Zivju zupa	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		522.239	25.797	17.89	62.808	0.001	0	6.48	
Launags									
Rīsu putra	70	64	2.506	1.183	11.0278	0.0001	0.0004	0.147	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		282.265	6.486	6.22	49.082	0.	0.005	2.88	

ceturtdiena, 30.novembris
Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	

Kopā:

292.172 9.672 11.185 36.184 0. 0. 4.02

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	90	129	8.7372	9.1012	2.5268	0.0001	0	0.2954	
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	

Kopā:

514.252 14.024 20.392 60.02 0.001 0.001 6.618

Launags

Biezpiena sacepums	70	112	13.94	2.2605	8.6476	0	0.0021	0.0289	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

Kopā:

232.719 17.109 8.772 20.782 0 0.004 1.23

piektdiena, 1.decembris
Brokastis

Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.8032	0.0001	0.0001	1.833	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta ola	25	37	3.0825	2.45	0.2525	0	0	0	3
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Kopā:

251.052 10.693 9.533 31.792 0. 0. 2.733

Pusdienas

Pupu zupa	150	107	4.4069	5.8175	9.0928	0.0003	0	3.6122	9
Cūkgalas gulašs	70	127	14.4402	7.5545	0.2074	0.0001	0	0.0625	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.3268	1.9391	0.941	0	0	0.0897	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	76	1.0392	6.1416	3.9691	0.0001	0.0002	2.244	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1

Kopā:

495.486 24.812 21.924 47.534 0.001 0.003 10.83

Launags

Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
Sausās brokastis šokolādes pārslas	40	143	2.8	0.32	35.2	0	0	0	1;3;5;8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	

Kopā:

333.61 8.54 3.57 69.45 0 0 0.7