

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	vērtība	elast	Tauki	ī	Sāls	Cukurs	las	Alerģeni
pirmdienā, 27.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu piena zupa	200	124	6,09	3,66	16,794	0,0002	0,002	0,972	1,7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārītas olas	20	31	2,58	2,24	0,14	0	0	0	3
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>256,558</i>	<i>10,577</i>	<i>10,552</i>	<i>29,258</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>1,842</i>	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	109	5,6422	7,2341	5,1809	0,0006	0	1,7066	3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	200	273	13,2896	10,5948	30,952	0,0015	0	2,978	1,3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	50	25	0,805	2,0825	1,1405	0	0	0,38	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Dzērveņu sirupa dzēriens	150	61	0,0249	0	15,1392	0	0	0,4482	
<i>Kopā:</i>		<i>479,097</i>	<i>19,892</i>	<i>20,911</i>	<i>52,548</i>	<i>0,002</i>	<i>0</i>	<i>5,513</i>	
Launags									
Biezpiena plācenītis	90	171	11,8054	5,8918	17,2862	0,0003	0,0057	0,6215	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>309,408</i>	<i>13,675</i>	<i>10,244</i>	<i>41,942</i>	<i>0,</i>	<i>0,006</i>	<i>1,682</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1045,063</i>	<i>44,145</i>	<i>41,708</i>	<i>123,748</i>	<i>0,003</i>	<i>0,013</i>	<i>9,036</i>	

otrdiena, 28.maijs									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	143	6,08	11,96	23,0692	0,0002	0,0004	0	7
Zemeņu ābolu mērce	20	13	0,1037	0,0826	2,7488	0	0,0014	0,3032	
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Kefīra-krējuma mērce ar zaļumiem	20	19	0,5636	1,4955	0,8848	0,0002	0	0,0583	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>335,496</i>	<i>10,275</i>	<i>18,265</i>	<i>52,657</i>	<i>0,</i>	<i>0,007</i>	<i>3,271</i>	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	131	8,4235	6,913	8,5932	0,0004	0,0002	2,278	1,3,7,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	200	240	5,54	4,7	43,702	0,001	0	3,253	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	55	0,4823	5,2847	1,3702	0,0001	0,0004	0,4292	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>502,091</i>	<i>16,434</i>	<i>18,278</i>	<i>66,87</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>7,752</i>	
Launags									
Sausās pārsias	75	66	0,8715	0,099	15,129	0	0,0098	0,5355	1
piens	100	59	3,11	1,9448	7,413	0	0,001	0,036	7
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1,11
Gaļas pastēte	20	45	4,5147	2,8689	0,3217	0,0002	0	0,188	9
<i>Kopā:</i>		<i>259,335</i>	<i>11,646</i>	<i>6,833</i>	<i>36,994</i>	<i>0,</i>	<i>0,011</i>	<i>2,05</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1096,922</i>	<i>38,355</i>	<i>43,375</i>	<i>156,521</i>	<i>0,002</i>	<i>0,019</i>	<i>13,072</i>	

trešdiena, 29.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Tēja	150	32	0,42	0,0765	8,937	0	0	0,27	
<i>Kopā:</i>		<i>282,183</i>	<i>8,598</i>	<i>5,15</i>	<i>53,297</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>4,664</i>	
Pusdienas									

vistas gabaliņi	50	124	12,7829	8,1136	0,0345	0	0	0,0132	
Vārtīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Krējuma - tomātu mērce	20	21	0,16	1,8957	0,7656	0	0	0,0123	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5	
Citronu biezpienkāms	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Zemeņu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Udens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		457,196	23,156	17,945	50,165	0,	0,011	3,092	
Launags									
Zemnieku brokastis	150	250	8,4274	16,5789	16,0111	0,0002	0	2,2726	1,3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494	0	0	1,006	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		283,111	9,039	16,809	22,514	0,	0,005	3,279	
Diena kopā :		1022,49	40,793	39,903	125,976	0,001	0,016	11,035	

ceturtdiena, 30.maijs

Brokastis

Biezpiena masa	80	115	10,5096	5,0648	6,7456	0	0,004	0	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Klona baltmaize	30	77	2,55	0,54	15,3	0	0	1,17	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		285,492	14,11	9,912	35,852	0	0,009	1,47	

Pusdienas

Minestrone zupa	200	82	2,8947	4,3402	7,5826	0,0011	0	2,9742	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12,1029	8,3157	3,5679	0,0008	0	0,2956	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar eļļu	50	51	0,475	4,095	3,0285	0,0001	0,0008	1,71	
Ābolu sulas dzēriens	150	57	0,06	0	14,145	0	0,0075	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		516,528	21,443	19,46	62,217	0,002	0,008	9,23	
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3,445	1,42	12,735	0,0002	0,0002	0,51	1,3,7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Svaigais siers	20	51	1,54	4,8	0,52	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		266,445	9,405	7,28	39,645	0,	0,	2,95	
Diena kopā :		1135,819	41,17	44,778	140,51	0,002	0,018	11,102	