

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 (kkal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 14.decembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1,7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Svaigais siers	15	39	1,155	3,6	0,39	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>277,166</i>	<i>9,304</i>	<i>12,152</i>	<i>32,593</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>1,985</i>	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0006	0	2,3798	
Maltās gaļas mērce	100	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīti griķi	100	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Burkānu salāti	50	21	0,688	1,4075	1,4398	0	0	0,939	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
<i>Kopā:</i>		<i>472,982</i>	<i>15,027</i>	<i>23,598</i>	<i>49,029</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>6,498</i>	
Launags									
Cīsiņš mīklā	70	147	9,1363	6,4375	12,8989	0	0,0076	0,0268	1,3,7
Mērce	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>221,787</i>	<i>10,012</i>	<i>8,735</i>	<i>24,722</i>	<i>0</i>	<i>0,011</i>	<i>0,517</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>971,935</i>	<i>34,343</i>	<i>44,485</i>	<i>106,344</i>	<i>0,001</i>	<i>0,017</i>	<i>8,999</i>	
otrdiena, 15.decembris									
Brokastis									
Mannā biežputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1,7
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
Vārīta desa	15	29	3,2404	1,7149	0,0104	0	0	0,004	
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
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Tēja	150	45	2,667	1,503	5,475	0	0,0008	0,0024	1,7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>270,604</i>	<i>12,221</i>	<i>9,616</i>	<i>33,557</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>1,839</i>	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	83	4,2638	2,115	11,9138	0,0001	0,0001	0,3825	1,3,7
Vistas gaļa karija mērcē	80	72	4,854	5,0562	1,4038	0	0	0,1641	
Vārīti rīsi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Biešu salāti	50	18	0,721	1,1442	0,6409	0	0,0001	1,0644	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>388,512</i>	<i>14,841</i>	<i>9,501</i>	<i>59,178</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>5,602</i>	
Launags									
Vārīti cīsiņi	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>321,569</i>	<i>14,135</i>	<i>15,695</i>	<i>27,57</i>	<i>0</i>	<i>0,005</i>	<i>2,665</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>980,685</i>	<i>41,197</i>	<i>34,812</i>	<i>120,305</i>	<i>0,</i>	<i>0,012</i>	<i>10,106</i>	
trešdiena, 16.decembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3,7
Kūpināta gaļa	20	22	2,36	1,4	0,02	0	0	0	1
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Dārzenų asorti	80	15	0,7326	0,1594	2,4446	0	0	1,7746	
<i>Kopā:</i>		<i>311,461</i>	<i>13,219</i>	<i>21,428</i>	<i>14,948</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>2,441</i>	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa	70	141	9,7842	9,7555	3,3958	0,0002	0	0,5562	1,3,7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Rudzu maize	20	94	3,6	1,968	15,198	0	0,006	0,48	7
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
<i>Kopā:</i>		<i>400,922</i>	<i>16,879</i>	<i>14,279</i>	<i>50,741</i>	<i>0,</i>	<i>0,006</i>	<i>4,102</i>	
Launags									
Augļu jogurts	75	134	5,98	3,12	20,82	0,0002	0,0002	0,64	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1

Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
<i>Kopā:</i>		297,38	13,64	8,94	40,56	0,	0,	2,59	
Diena kopā :		1009,763	43,737	44,647	106,249	0,001	0,009	9,133	

ceturtdiena, 17.decembris

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	156	6,72	3,21	24,	0,0001	0,0001	3,39	1,7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Siers	30	84	6,627	6,3067	0,1302	0	0	0,0566	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
<i>Kopā:</i>		395,594	19,777	17,927	37,766	0,	0,	4,867	

Pusdienas

Biešu zupa	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0006	0,0004	2,2172	9
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	120	215	10,4336	14,0481	11,7511	0,0001	0	0,7209	1,3,7
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725	0	0	1,3	
Druvas klona rupjmaize	20	43	1,16	0,22	9,	0	0	0,94	1
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,0045	0	
<i>Kopā:</i>		369,768	13,457	16,003	42,688	0,001	0,005	5,178	

Launags

Kēkss	50	191	3,0702	8,0595	26,2451	0	0,0122	0,0195	1,3,7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
<i>Kopā:</i>		280,507	5,551	10,099	41,069	0	0,012	1,358	
Diena kopā :		1045,869	38,785	44,028	121,522	0,001	0,017	11,403	