

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 6.maijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	141	6,6525	3,975	19,7922	0,0001	0,0001	1,215	1;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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>241,391</i>	<i>8,105</i>	<i>8,432</i>	<i>33,531</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,115</i>	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	160	353	9,496	15,9496	36,7632	0,0005	0	2,884	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>580,662</i>	<i>14,592</i>	<i>23,309</i>	<i>71,515</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,224</i>	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	150	14,6782	2,1714	17,6666	0	0,0104	0,033	1;11;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	
<i>Kopā:</i>		<i>232,693</i>	<i>15,758</i>	<i>6,273</i>	<i>30,123</i>	<i>0</i>	<i>0,01</i>	<i>0,393</i>	
Diena kopā :		1054,746	38,456	38,015	135,169	0,001	0,011	10,732	
otrdiena, 7.maijs									
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>244,237</i>	<i>8,756</i>	<i>7,649</i>	<i>34,404</i>	<i>0,</i>	<i>0,006</i>	<i>1,529</i>	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	89	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>532,301</i>	<i>18,944</i>	<i>19,797</i>	<i>68,554</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>6,941</i>	
Launags									
Omlete	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;7
Vārīta desa "Zaļā dakšiņa"	20	46	2,08	3,8	0,84	0	0	0	1
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
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>330,44</i>	<i>12,518</i>	<i>15,319</i>	<i>36,639</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,981</i>	
Diena kopā :		1106,978	40,218	42,765	139,596	0,001	0,007	10,45	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	Svars (g)	Energētis	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		kā vērtība (kkal)	vielās						
trešdiena, 8.maijs									
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
levāriņjums	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
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>		226,374	6,744	6,764	34,527	0,	0,003	0,919	
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	150	61	4,8964	1,5291	6,7802	0,0002	0	2,0527	1;3;4;7;9
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	60	126	8,7061	8,1456	4,3424	0,0001	0	0,2198	1;3;7
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0,0002	0	1,1875	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		430,963	19,52	13,821	55,546	0,001	0,005	7,881	
Launags									
Rauga pankūka	80	262	5,7337	14,1699	27,1139	0,0002	0,004	0,0312	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		341,062	6,846	16,542	39,603	0,	0,004	0,731	
Diena kopā :		998,399	33,109	37,127	129,676	0,001	0,012	9,531	
ceturtdiena, 9.maijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		279,396	8,444	11,68	34,069	0,	0,003	3,812	
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	90	4,8943	4,1006	8,2508	0,0006	0,0008	1,0928	1
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0,5489	4,5897	1,4182	0	0,0002	0,6051	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar cidoniju garšu	150	35	0,015	0,015	8,655	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		528,792	18,675	21,414	64,463	0,001	0,001	4,577	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
<i>Kopā:</i>		354,329	13,515	17,625	35,08	0	0	2,525	
Diena kopā :		1162,516	40,634	50,719	133,612	0,001	0,004	10,914	

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 10.maijs									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	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
Dārzeņu assorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		246,956	10,697	15,063	16,323	0,	0,003	2,03	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	60	145	8,6307	8,5635	7,6977	0,0001	0	0,0699	3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Saldā krējuma baltā mērce	20	30	0,2128	2,872	0,7732	0,0001	0	0,0053	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,6387	3,3831	1,8097	0,0001	0,0001	1,2297	
Biezpiena masa	30	38	4,6791	1,0218	2,5881	0	0,0015	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		492,788	18,745	16,35	65,378	0,	0,007	6,069	
Launags									
Pasta ar sieru	150	302	12,9531	14,295	30,3058	0,0001	0	1,6041	1;3;7;9
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		373,011	13,908	14,522	48,322	0,	0	2,314	
Diena kopā :		1112,754	43,35	45,935	130,023	0,001	0,01	10,414	